

44 THOUGHTS ON LOVE AND LIFE



LOVE LIFE

۴۴ ژانی بکھ

وہر گپیران
دیان جھمیل

#44

Love Life

حمار و زهانی بک

وهرگتیران

دیان جهمیل

#44

حەز ژ ژيانى بکە

- ئاقىن پەرتووكى ب زامانى غەربىي (زامانى رەسەن)، خىب خىيە
 - وەرگىنرەن بۇ گوردى، ديان جەمىل
 - بىتداچوونا زامانى، ئازاد ماروونى
 - دىيازىنا بەرگى، ئەمىوب گارە
 - دىيازىنا نەفەرۇكى، ديان جەمىل
 - ئىراز، 1000 دانە
- ل رىئەبەرىيا پەرتووكخانەبىن گىشتى ل بارىزگەھا دھۆكىن ژمارا سباردىنى (D-
2069\18) يا سالا 2018 بىن ھاتىيەدان

ئاقىن جاپىن بىن پاراستىيە بۇ وەرگىنرەك و پەرتووكخانەبىا ئورسىن©

پېښه کی

#44_حهز ژ ژيانئ بکه، پهرتووکهکه بهحس ژيانئ و حهژیکرنا
وئ د چل و چولر بوچوونئ جودا جودا دا نکهتا بعل، همر
کهسایهتیهکا من بؤ فئ پهرتووکی ههلیزارتی بهحس لایمهکی ژيانا
خوه نکهت فئجا چ یئ خوش یان خههگین بیت. هندهک ژ وان
کهسایهتیاں بیرۆکهیهکا گرنگ ههلیزارتی په و گهنگهشه کریه و پاشی
بهحس بوچوون و سهرپورا خوه کریه. هندهکئ دی ژ ی بهحس
باهتهکی ب درنژاهی یان چیرۆکهکا کاریگهر د ژيانا خوه دا کریه.

هژمارهکا جودا جودا یا کهسایهتیاں بهشداری د فئ پهرتووکی دا
کریه، کهسایهتیئن مهزن و یئن بچووک، یئن زهلام و یئن ژن، ههتا
سوپهرمانی ژ ی دهربرین ژ خهه و نازارئن خوه بؤ مه کریه.

مه چیرۆک و سهرهاتیئن فئ پهرتووکی ژ هژمارهکا ژندهران
وهرگرتینه و ل دوماهیا همر چیرۆکهکی بوچوونا خوه یان کومینتههک
یان گوتنا کهسهکی نافدار پاکو پهپوهندی ب چیرۆکی فه ههی نگهل
وهرگرتنا وئ بؤ زمانئ ښنگلیزی داناپه.

تو دشتى بېيە كاسەكى جودا

ھىران

بشتى دايك و بابىن من ئىكلمىۋوپىن، ئەز و خووشكا خوخە
نەھار بووپىن ل خانىي ئىتىمان بىزىن. ئەو نە جېمەكى باش بوو كو
مىرۇق تېغە مەزىن بېيىت و ل دوماھىي ھەر ھەمىو زارۇك دا ژ وئىرئ
باركەن.

د راستى دا ئەو نە دەستېيەكەكا باش و جوان بوو د ژيانى دا،
چونكى ھىندەك زارۇكەن ل وئىرئ د پىنگاھىن خوخە پىن دەستېيەكى دا
بوون بەرمە جېھانا تاوانان. پۇزەكى دەمى ل ھىفيا پاسا سېندەھيان، ژ
نېشكەكى ھە زارۇكان ھەمىويان كىرە ھىزى دەمى ماموستايەك ب
ترومبىلا خوخە ل بەراسىمەر وان بورى. وان كۈتە من دى تە ھوتىن
ھەكە توژى دگەل مە ئ نەگەپە ھىزى و ھەوار.

ل وى دەمى ھىشتا زارۇك دھاتنە ھوتان و ماموستايان
راستەھىل ل دەستىن وان دىن دەمى شاشىەك يان پەقتارەكا نە جوان
كەربايە، ئەو كەسە ژى ماموستايىن مە بوون.

ئەز بەرمە پولا خوخە ھە جووم و سەرى من پىن جەماندى بوو
و د بن چاقكان را من تەماشى وئى كىر. دەمى من گوھ ل نالغى خوخە
بووى كو ھاتىە گازىكەن، گەلەك تېسىام و تېكچووم. دەمى بەرمە
ژوورا وئى ژى ھەدجووپىم، من ھەزىرەك دى من ب راستەھىلى ھوتىت، ئ
وئى دەستى من گەرت و ئەو نېزىكى خوخە كىر ل دەمەكى كو من خوخە
دگفاشت و بىزاف دىر ژى دوور بىكەقم.

وئ گوتنه من، "راووسته، کا ویره دصف من".
 ب نارامی دصتی خوه ل دور گوئی من نالاند و بیردهوایی دا
 ناخفتنا خوه، "تو دشینی ببیه کسهکی حیواوز".
 ئمز حییمتی مام و تماشیدی نالچاپلین وئ کر، ل وئ چارمکا
 دی گوت، "تو دشینی ببیه کسهکی حیواوز، یا ل سر ته پندقی نینه
 تو وکو وان بی."
 پمیفین وئ زیانا من هموو گوهارت، نهو دم ساتی هاتنا
 سرووشمکی بوو د ژیمکی هیشتا گهلهک بچووک دا.
 بشتی هینگن نهز بوومه کسهکی سرکهفتی د زیانی دا و
 قهت چارمکی زی من هست ب هندئ نمکر کو پندقیه بشکداری د
 وان کار و چالاکیان دا بکم پین زیانی دگههینه خملکی، نهز شپام ل
 سر رهوشتی خوه موزن بیم و شپام دهرپرینی ژ ناخی خوه بکم.
 نازارا لیدانا جهستمی گهلهک کیمتر بوو ژ لیدانا روحی یا وئ پروژی
 من ژ ماموستایا خوه ویرگری ئموا کو بمری هینگن من رهتاردکا
 نهجوان دگهل کری، ل دگهل هندئ نهو بوو ئمکر نهز د زیانمکا باش
 و سرکهفتی دا بژیم، نهوژی ب هارپکاریا وان پمیفین کورت و ساده
 پین بیشکیشی من کرین، "تو دشینی ببیه کسهکی حیواوز".

#1

The things that make me different are the things
that make me dare to be different.

ئەو تەشتەن دېنە ئەگەر بېمە كەسەكى جىياواز، ئەو تەشتەن يىن
وېرەكەن دېنە مەن بېمە كەسەكى جىياواز.

باھۇزىكا روھى

ئانى ماگماھون

د رۇزىكا ھاقىنى يا ھىن دا ژ مال دەرگەقتىم. ھىتافى ھىموو
تشت گەش و پوھن كرىبوون. ھەلبەت رۇزىكا گەلەك خوش بوو ژ بۇ
گەشت و سەيرانان ئەگەر ھېشتا كەسەك ھەبىت بىشېم گەشتەكى
دگەل بىكەم.

گومان تېدا نەبوو گو باھۇزىكا روھى دىل من ھىزانىد، بۇ
چەند ساتىكان رۇناھيا بىرىسا وئ ل ھەستىن من يىن ھىشارتى ل بىن
ھىپىيىن ھىرشى ھە دا. د ناخى من دا، چەككىن رۇندىكان دىيارىن دىكو
بەرمەيككىن خەونىن من يىن رۇمانسى بشوون.

ل بىنگەھى راۋەستىانا پاسان ل سىر كورسىكەكى روونىشتم و
بەرتوۋىكەك د دەستىن من دا بوو و بۇ چارا پىنچىن ل سىر يەك من
ھەمان پاراگراف دىخواند. من بىزاف دىگر خەب سەرفە بىمەم و گوھى
خەب نەدەمە رەۋشا سەھابى د ناخى خەب دا، پاشى من ب بەرچاھەكەكا
ھىتافى ھەردوو چاھىن خەب يىن ھەرمىتى نىخاھتىن، رەنگەھەدانا گولەكا
نېزىك ل بىشچاھىن من دىياربوو. چارەكا دى ئىلپىنىن ئاكەم، ئەھلىنى
ب تىنى ئاشوبەكە نە ھەر چەئ تە بىقىت دى تە بەتى.

ل ۋى دەمى دىناھ ھەزرىن خەب دا ئىقووم بوويىم، من ئاگەھ ژ
ۋى زەلامى نەبوو يى ب رەخ من ھە روونىشتى.

"بېوره خاتم، ئمز دېنم تو يا پەرتووكەگا نفيسەر ئاو.

هتېرى بخوینى، ئەو باشترین نفيسەر ل دەق من."

دەنگى وى يى كووړ ئمز مەندەخوش كرم، گرتزينا وى يا

نازك دل من يى دامای بەختەومر گر و ھندەك ژ عەورين باھوزئ ل

سەر دل من لادان.

من فيا ب ھەمان گرتزين ل بەرامبەر وى راوستم، "ئەو

باشترین نفيسەر ل دەق من ژى."

بشتى ھىنگى مە نېزىكى بازە خولەگىن دى پىكفە پوراندن

و بەحس ئەدەب و كاريگەريا وئ ل سەر شارستانيا ئەفرۆكە گر. د

وى دەمى دا پاسەك گەشتبوو بنگەھى و پورى بوو و مە ھوسا خوە

دیار دگر کو مە ناگەھ ژئ ئەبوو.

وى گوت: "بو زانين، ناھى من مارگە"، پېلەگا كارھى د

رەھىن من را پورى دەمى دەستى خوە يى گەرم كرىە د دەستى من دا.

"ئەرى تە دقېت شىفى پىكفە بخوین؟". رويين من سۆر

بوون، ئى وى بەردەوامى دا ناخفتنا خوە و گوت: "دا سەر و ژ نوو

دەستپىكەينە فە، ئەرى ئەق چەندە چىدبىت؟ ل من بېورە ژ بەر فى

سپىدى."

كېلەستوون دەرگەفت كو ئامازە دكرە دلمكى زېرين، ئمز ژى

ب دووف گەفتم.

#2

Love is sinking into the bottom in one moment
and ascending to the very top in the next. Love in
the only crazy, rational thing in the world.

نه‌فینی نمو نفوومبوونه یا د جریه‌کمیځ دا سروڅ دکه‌فیته د بنی دا
و دجرکه‌یا ل دووڅ دا بمره‌څ گوپیټکی بلند دبیت. نه‌فینی دیناتیا
ټیکانه‌یا پ ټاڅله ل جیپه‌انی.

ملک و ملک کی حکومت

تفصيل برائے

زىن من ھېشتا ھېوار سال بوون دەمنى ژ دەرڤە پارى نكرن.
من ترؤمبېلە باھېرى خۇە دېت و د دلى خۇە دا گوت نابېت باھېرى من
ترؤمبېلەكا ھوسا گرېت و بېس بھاژووت. پىشتى ھېنگى من گالوندەكا
بوياغى بېنوخركر. ئىكرى شەوچ بېرۇكە بووا باشى من ھىرچەك ئىنا و
ب بوياغى ھىموو لاپېن وئى خال لېكرن ھىتا بوويە ترؤمبېلەكا
خالدەر.

ئەزىل سەر بانى ترومبېلىن بوم دەمى بايرىق من و مال
دەركەشتى و هوسا دياربوو ئەوى يەختەتوورد.

"ئىقەتە جۈنەتتە تىرۋىمىگە مەن دىيەنە خۇدە دا ئىتتە ئىمىگەلە"

ئەزىزىم ھىندەك چارەن كەمىنە مەزەن خۇدە ئ ھىندى ئادەتتە

پاش كۈتتەن د چاقىن زارۇكان دا بېيىنە، ئەمە دىيەنە مەن بىقۇتتە، ئ

ل شۇنە ھىندى ۋى بۇ مەن گەرنى ۋ ۋەكە زارۇمەكە بىقۇت كەمىقۇت

كەمە ب ۋى كەرنە مەن كەرنە.

#3

Never break a child's heart, because he will grow up and he will never forget that.

چ جارن دئی زاروؤکی نه شکینه، چونکی نهو دئی مەزن بیت و فئی
چەندئی ژبیرناگەت.

بەردەوام پېنگاڧان بەرەڧ پېش بەاڧىزە

ھىران ھىرگىز

ل ھەيڧا بۇرى ھەڧاڧىكا مەن يا نىزىك پەيۋەندى ب مەن گر،
دەمى مەن گوھاريا وئ دىگىرى گەھشتمە وئ بىرپارنى كو ھەموو ئەو
تشتىن پەنگە د ژيانا وئ دا بەرەڧ خرابىي ڧە بچەن، د راستى دا پېن
بەرەڧ خرابوونى ڧە جووین، پان ژى دىيەت مەن ھوسا ھىزىگر بىت.

ن وئ گوته مەن، "ھىران، مەن ھىزا خوە د ھەندى گر كو پېزىمە
تە سەرەڧى ھەموو وان نەخوشى و نارىشەيىن د ژيانا مەن دا ھەيەن، ن
ژيان ھەر دى يا بەردەوام بىت و ئەز ژى دى بەردەوام پېنگاڧان بەرەڧ
پېش ڧە ھافىزىم. مەن گەلەك تىت ھەنە وەل مەن بىكەن يا سوپاسدارىم.
گەلەك ژن ھىڧيان دخولزەن كو ل جەي مەن بانه، ئەز ژى دى ڧى
چەندى گەم."

د راستى دا ھەر گەسەك ژ مە دىيەت كاودان و جىيانا خوە
بگوھىزىت، ئەوژى ب پىكا نووكرنا ئەڧلى خوە. ھەر گەسەك ژ مە
دىيەت ب سەرگەڧتيانە خوە ژ بېيىڧىيوونى ڧورتال بىكەت ئەگەر ژ دل
بىزەلى بۇ ڧى چەندى بىكەت و بەردەوام پېنگاڧان بۇ پېش ڧە
بەاڧىزىت.

بەردەوام پېنگاڧان بەرەڧ پېش ڧە بەاڧىزە سەرەڧى،

داھاتەكى كېم

نەبوونا داھاتەكى

هیزمگا کیم

نمبوونا هیز و شیاتان

درهوان

خاترخواستنهگا نهچافهپرکری

دهره و خهمین گران

هزار بهیفین "نهخیر".

تیکیچوونا "و"

دهمن تو یی بی کار بی.

باسایا ... دبیژیت کو لهش "یان ژی مروؤ" د هوناغا

بیهنقهدهاش دا بیکوون دگهت ههر د هوناغا بیهنقهدهاش دا بهینیت،

بهروفازی لهش د هوناغا چالاکین دا بیکوون دگهت ههر ب چالاکین

بهینیت. ژبهه هندئ بهردهوام بینگافهکین بهرهه بیش فه بهافیزه.

نههئله گاودانین نه ب دئ ته یان دهنگوباسین نهخوش ته بهرهه

خهمگینی و بوسیدجین فه بهمن.

بهلکو بینگافهکین بهرهه بیش فه بهافیزه.

چ چاران نهراووسته یان دوودل نمبه ژ یو کاری ته دفت

بکهی، پشتا خود ب خودی گهرم بکه و بینگافا خود بهافیزه.

Keep moving

<http://www.franbriggs.com>

#4

Success seems to be connected with
successful people keep moving. They jaction
make mistake but they do not quit.
Conrad Hilton

یا دیاره کو سرکهفتن یا ب کار کرنی وه گریذایه. کسین سرکهفتی
نمون یین بهردووم بینگافان بهرط پیش وه دهافیزن. راسته نمو
شاشیان دگمن ن قیمت خوه رادست ناگمن.

خوشتفيا ل بهر دن من

۴۰۴

دریژاهیا بهژنا من پینج بی و سی نینجن (نیزیکی 160 سانتیمه‌تران) و لهشی من بی تزی به. بشتی نهز توشی روودانهکا بچووک بوویم، دایکا من نهز گه‌هاندمه پشکا هموارهاتنی ل نه‌خوشخانی.

ل ویزی برینبېچمهکا بهرپرسيار پرسيارا دریژاهی و سەنگا من گر. من زی گوتی دریژاهیا من پینج بی و هشت نینجن (نیزیکی 170 سانتیمه‌تر) و سەنگا من زی سەد و بیست و پینج پاوچندن (نیزیکی 57 کیلوگرامان).

دایکا من ب دلوفانی فه گوت، "خوشتفيا من، تو يا ل نه‌خوشخانی، نه ل سەر نه‌ترنیتي."

#5

Social media has created jealous behavior over illusion. Sadly some are envious of things, relationship and lifestyle that do not even exist.

مائېمرېن جفاکي يووینه نهگهرئ پېدايیوونا حسیدیږ ل سهر نشتن
ناشوېې. ب مخابنې فه هندهك كس حسیدیږ ب ههقدوو دیمن ل
سهر هندهك تشت و پمپوهندی و شیوازی ژيانئ یئ كو كهتواری دا چ
راستی یوو نهی.

پاڅه

پهچي

نمز کهچکا پمکانه بووم دناف مال و د ژبی حوار دسالیی دا
بووم. ل وی دهمی ل قوتابخانی نمز گهلهک تووشی هدفرشییان دبووم.
دهمی دزفریمه مال زی کو خیزانا مه ژ هشت کسان پیکدسات، من
هستپندگر کس ناکهه ژ هنبوونا من نینه، همدوسا نمز گهلهک
چاران بؤ چمندین رۆزان ل سهر بهک نمدجوومه قوتابخانی زی و
بمردوام تووشی بیهنتهنگیی دبووم.

دهمی ژبی من بوویه بازده سال، دوو چاران من پیکولا
خوځوشتنی کرپوو و همدوو زی ژبهړ هندئ من هرزگر نمز کسهکا
نمخوشتی مه و کس حمز ژ من ناکهت، همدیسان همدوم من
هستپندگر نهز یا ب تنی مه. ل شوونا نمز داخازا هاریکاریی بکم
یان پیکولی بکم پمپوندیی ب کسین دهوروبهړی خوه و دهرئ دل
خوه بؤ بیژم بهلکو کسهک د من بگههیت، من پیکولین خوځوشتن و
رهشینی دکر.

خوه بهک ژ فان هملیزارتنان، هملیزارتین دروست نمبوون.
من نمدزانی کو خیزانا من گهلهک حمز ژ من نکهت. د راستی دا وان
گهلهک پتر ژ هندئ حمز ژ من دکر یا من هستپندگری، رهتارین
من پین شای دبوونه نهگمر کو هستپنېکم کس حمز ژ من ناکهت.

ئەگەر ب تىن چارەكەن مەن ئاخىرقىلا ۋە دەردى دىن خۇدە بۇ كەسەكى
قەمگىرلا ۋە دەرۋىشە مەن گەلەك ھەتتە گۆھۇرەن.

ل دوماھىيەن دەمەن زىيەن مەن بۈيۈك شازادە سال ئەز شىام
باخىم. دەمەن مەن ئەمە چەندە گىرى ھەمۇو تىش ھاتتە گۆھۇرەن ۋە
ئەندى ئەز ئەدەتسىيەم يان شەرم بەكمە بۆزۈمە مامۇستايەن خۇدە گۆ ئەز
توۋشى ھەفەرىشەن دەم. ھەردەيسان ئەندى مەن شەرم ئەدەت گۆ بۆزۈمە
خەزەنە خۇدە گۆ ئەز ھەست بۆدەكەم ئەمە خوشتەن مە ل دەمەن ۋەن.

ئەندى مەن دەست ب ئاخىرقى گىرى ۋە دەمەن مەن ئەمە چەندە گىرى
ھەمۇو تىش بەرەفە باشە ۋە چوۋن . ئەندى كەسەن دەۋرۈرەن زى
باشە د مەن گەھەشتەن چۈنگە ئەز باشە شىام دەرىپەن ز ھەستەن
خۇدە بەكمە.

#6

It is not important to express your thoughts and feelings, but also to express them in a right way.

نه بقی یا گرنه تو دهریرینی ژ بیروبوچوون و هستین خوه بکهی.
بملکو یا گرنهگر شهوه تو ب ریکهکا دروست دهریرینی ژئ بکهی.

ئەز ژەم و یا بەهۆزم چوئگی

یانیدی

ئەز ژەم و یا بەهۆزم، چوئگی من ساخەلتەن نۆراتەن نین،

ئەز بەندگی ب زەفەلمەگەن دەستان نابم داگو دووہات بکەت کو
ئەز دشیەم تە ل ئەمردی بدم ئەگەر هات و ب شیوەبەگەن شاش
سەرەدەری دگەل من گر. من بەندگی ب ناخفتەن خوش و
خوشخوشتگان نینە داگو باوەری ب شیانەن خوە بېنم و کارەن خوە ب
باشترین شیوە ئەنجام بدم. هەردیسەن ئەز نە بەندگی ب هەندئ مە بۆ
کەسەن دی دووہات بکەم کو ئەز ژ هەموویان باشۆرم داگو ناخەن خوە
رازی بکەم. ئەز پێکولان دگەم یا ناباب و جودا بەم، چوئگی ب راستی
من دقەت یا هوسا بەم، من دقەت ئەز ب خوە بېرپارەن خوە بدم،
چوئگی دیسان من دقەت یا هوسا بەم. مێیاتیا من ژێ نە خالا لاوازی
منە بەلکو ژێدەری شانازیی یە بۆ من.

ئەز ژەم و یا ب هۆزم، چوئگی ناخەن من ئەمەن پێتی یە،

دزانم کا کەنگی یا ل سەر من بەندگی خوە پێشپێخم و
کەنگی بەندگی شیانەن خوە دگەل کەسەگەن نەهەزی نەمەزێخم. د
بەبوەندەن خوە دگەل کەسەن دی، کەسەکا خراب نابم داگو هەست ب
هۆزی بکەم و هۆزی چ بەهائی خوە ل دەق من نینە، چوئگی هۆزا من
یا دناق شیانەن من پێن هەفسوزی و لیکتیکەهشتن و پشەفانیگەرنا

كەسپىن دى دا، ناخى من ھۇسا يىن بېتى نېنە كو بەيىفا رەتكرىن ب
سانەھى بىشېت بەمپەينىت.

**ئەز ژەم و ھەد يا ب ھېزەم خوە ل بەر بارگرافيا زارۇكان
بگرم و پاشى بۇقۇمە سەرگارى،**

دەمى برىار دى ددەم كو زارۇكان بېنەم، ئەگەر من برىار دە ل
وى دەمى دى برىارا خوە بچە ئېنەم. بېشى بورىنا كېمترىن سەرپورا
سروشتى، دى بەم خوەدانا زارۇكى خوە يى برېبا و پاشى دى كەمفە
ھەمبەرى ھۇمارىكا زېدەتر يا نارېشە و ھەمفەستىگان دناقېدرا كار و
زارۇكىن خوە دا، ب شېۋەمكى نموونە دى ب ھى گارى رېم.

بەروغۇزى، ئەگەر من برىار دا كو ئېنانا زارۇكان دگەل من
ناگونجېت و ئەز نەيا بەرھەفەم بۇ ھى چەندى، دى يا ب ھېزەم كو
سەرھەمىن دگەل ھەموو وان بىرسىار و گوتگوتكىن ھەتكېر بەم
يىن دى بەردەوام دەنە ب دووۋ من فە. ھەر چار دى كەسەك بېزىتە
من كو ئەز نە ژەنگە تەمام، ئ ئەز گوھداريا وان ناكەم چوتكى باش
دزانەم د كەتۋارى دا ئەز ژەنگە تەمام و ساخلەمە، ژەركو من ئەو
برىار يا دى پاكو من بەختەۋەر و ئارام دكەت و شىايەم بېناسەيا ژنا
نموونە بىشكېنەم.

ئەز ژەم و يا ب ھېزەم، چوتكى ئەز ناترەم بەكەم گرى
ھەستېن مە، من ناترەستېن، دېت ئەز بېشەم يان تۆرە بېم و
پاشى بەكەم گرى، ئەف چەندە ژى دى من بېھز كەت ژەركو رۇندك

ئەو گومانیڭ يېڭى لەشنىڭ مەن بېچە دەپلەن. ئەو گومانیڭ ئەدەبىيەتلىرى
بەيىۋەتلىرىدا خۇدە نەگەل ۋەن كەسەن بېرەم يېڭى ئەدەبىيەتلىرى د ژيانا خۇدە دا
بېتەنگەن بىرەر قېتىم بېش قە بەلەپتۇم.

ئەز ژەنەم ۋە يا ب ھېزەم، چۈنكى دى ھەمۇ ۋەختلى خۇدە
تەرخان كەم بۇ چارەسەرگە ۋەن نەخۇشى ۋە بېرەنەن يېڭى زەلەمان
گەھەتەنە مەن. سەرەپەي قى چەندى، دى باۋەرىدا خۇدە ب ۋەن كەسەن
ئەينەم يېڭى د ژيانا مەن دا ۋە دى ھەز ژى كەم ۋە ھەمۇ ۋەختلى خۇدە
بېشكەش ۋەن كەم.

دەپت ھەزەمگە بى ۋەنە ژ زەلەمان ۋە زېر ھەزەمگە بى ۋەنە
يا ئەمگەن دى مەن شەكەن دەپت، دەپت ئەز مەزەن بېم ۋە ھېشتا زېر
ۋەن بابەتەن مەن د رۇزنامەيەن خۇدەن كەرىپەن مەن ژ زەلەمان قەين،
ئەز چەندە مەن نازارەتتە كۆ دۇبارە ئەفەندى ئەمگەم، بەلكو ئەز يا
بەرھەم سوبەي ئەفەندە بېم ۋە ھەمۇ ژيانا خۇدە بېشكەش ۋە
كەسە بېم.

ئەز ژەنەم ۋە يا ب ھېزەم، چۈنكى خەبەتتە ئەمگەم ژ بېخەمەت ب
دەستقەندەن ۋە ۋەكەشەن ياكۇ گەلەك كەس دى بىنە رېگەر د رېكا مەن
دا ۋە بېزەن تەنە يا ژ ھەزى.

دەپت ئەز خۇدە ۋەك ژەمگە مەن ۋەسە بېم – دەپت ۋەنەمگەم
ژى، ئى بەردەۋام ل سەر ھەندى يا ھەزەم كۆ ل سەر بىنەمەي رەگەزى
خۇدە نەگەل ھەفەلەن خۇدە ھەفەز ئەمگەم بەلكو ل سەر بىنەمەي
كارگەنە ژ دىل ۋە ۋەفەزگەن (تەمبەن).

ئەز ۋەم و يا ب ھېزىم، چۈنكى ئىزىم ھەر بىر يارمىغا بىدەم دى
مىن روى ب روى چەندىن بىرسىيار و شىرتىن ئە ب دىن مىن كەت، لى
دگەل ھىندى ۋى ھەر ھەر بىر يارمىن خوە بچە ئىنەم.

ئەگەر ئەز شوو بگەم يان ئە، زارۇگان بىنەم يان ئە، كارىگەم
يان ئە، بىر يارمىن مىن ھەموو گاغان دى بىنە جەن گومانى، گومانىن ھەدو
دى بىنە پالەدەر ئەز بىر يارمىن خوە ل سەر خاترا كەسى ئەدەم بەلگە ل
سەر خاترا خوە ب تىن بىدەم.

ئەز ۋەم و يا بېھىزىم، چۈنكى رۇۋىكى ۋ رۇۋان دى بىمە شاھزىنا
جىھانى. ل رۇۋىكا دى دى ھەست ب شەكستىن كەم. ئەھ چەندە ۋى
تشتەكىن پەسەندە، چۈنكى د شىپانىن مىن نا نىنە ھەرۋۇ جىھانى ل
سەر مىلەن خوە بېھەگىرم، مانە ھۇساپە 19

I am a woman and I am strong because...

<https://onmogul.com>

#7

Being strong and independent doesn't mean you have to exclusively rely on yourself. Surrounding yourself with valuable people eases the burden of personal – and work- related challenges.

داکو بېیه که سکا ب هیز و سهر به خو، رامانا وئ نهو نینه تو پشت
بهستنی بکویه سهر شیانین خود ب تنن. تیکه لیا که سین پریها و
خوددان نهزمون دئ همفر کپین که سایمتی و کاری ل سهر ته سفک
کهت

خودئ ھارېكار بېت

مارى ئەلېزابېت باسكال

ل دوماھيا سالېن بېنچيان، ئەز ب درېزاهيا دەھ ميلان
سوۋارى باسكى دېووم ھەتا دگەھشتېمە جېن خوە يىن كارى، ل وى
دەمى ھۇمارەكا كېم يا پارەيان دگەل مەن ھەبوون و تېرا پلېتېن
سوۋاربونا پاسى بۇ ھەتا دوماھيا جەقتىن ئەدگرن.

رۇزەكى ل دانى نېفارى دەما گو بىرەھ بىگمەھى راۋەستيانا
پاسى ھە دجووېم، خازخازوگەكى بېخاس د رېكى دا يىن روونشتى بوو.
ئەز ل ھەمبەرى وى راۋەستيام و جزدانكا خوە ھەگر داکو ھارېكاريا
وى بگەم، ئى چ پارە د چانتا مەن دا نەبوون و ھەتا پلېتا پاسى زى مەن
نەگرى بوو. مەن ژ دل داخوۋازا لېبورىنى زى گر و د ھەمان دەم دا ئەز
دلمەزېم ژبەرگو مەن چ رېك نەبوون يىن بىزفەرە مال.

وى خازخازوگى دەستى خوە ھافىتە كېسكى خوە يىن پارەيان
و دانا بىر سېنگى مەن، مەن زى ب رووېمكى شەرم ھە پارە تېرا كرىنا
پلېتەمكى بۇ خوە راگرن، ئى وى گوته مەن "خودا دگەل تە بېت."

The rest of the best: the gift

<http://www.rd.com>

#8

"I was raised to treat janitor with the same
respect as the CEO"

Janelle Monae

"نه ز هوسا يا هاتيمه هيركرم كو پښي ل زيردفتانين بهر دمرگه
بگرم هرومکو کا جهوا پښي ل پښمهري خوه دگرم."

ئەمۇ تىشتى بەرى ھىنگى كەسى ل دور جىمىكان بۇ من ئەگۈتى

ئەلىسا كېل

جېن جىيەتتىن يە كۈ پېزانتىنن من ل دور جىمىكان تا چ رادە
د سادە بوون ھەتا بەرى ئەز ب جىمىكەكى ب دووگيان بىكەم، زېلى
جىمىكىن ومكەھە و جىمىكىن ئەمەكەھە، پېزانتىنن من ل دور جىمىكان
تا رادىمىكى د كېم بوون، ئەز يەكەم كەس بووم د ئاۋ خىزان و ھەفال
و كەسۈكارىن خوە دا ب جىمىكەكى كوران ب دووگيان بىكەم، زېمىر
ھەنئ ئېدى ئەز ب سەر وان راستى و پېزانتىن و جىفانوكان ھەلبووم
پېن ل دور زارۈكېن جىمىك ھەتتە گۈتن.

ھەتا بەرى ھىنگى زى من گەلەك گۈھ ل وان داپكان دېو
پېن گازندە ژ خودانكرن و پەرومردەكرنا دوو زارۈكان پېكفە دكرى، ل
دەمى من ھەردوو كورېن خوە ئىنايە مال ژ نوو بۇ من ب دوستاھى
دیاربوو كا زېانا دگەل جىمىكان يا جەوايە، ھەردىسان ئەز ھېرى
ھەندەك تىشتان بووم كۈ كەسى بەرى ھىنگى بۇ من ئەگۈتېوون. ھەندەك
ژ وان تىشتان دى بۇ ھەو ل ھېرى بەجىس كەم،

واستېان ب تىن ل دەستېكى ھەيە،

من دزانى كۈ ئەز دى گەلەك واستېم، زېمىركو دەمى من
جىمىكى خوە دانای، من زارۈيەكى دى پى د ژىن دوو سالىن دا ھەبوو،
ل ئەمۇ زارۈكەكى ب تىن بوو و ھەتا رادىمىكى ب ئاۋىمىكى باش

نەفست. مەن چى بىرۈگە ل سەر ھەندى نەبۇون گا ھەتا چ رادە دى
 واستىيىم، ھەمما دى شەھىرى و رۇزىن دىگەل ھەق تىگەل بىن ناگو
 باھۇزەگا تەمام يا واستيانا ئەقلى و ھەستەيى پىكېيىن گو ھەتا نۇگە
 زى و پەشتى بۇرېنا دوو سالان ھىشتا پىچەمكى ل دووۋ مەن دەھىت. ل
 سەرھەراي ھى چەندى ھەموويى زى و دوور ز واستيانى، ھەر زوو ئەز
 ھىرېووم دى ھەمما سەرھەرىيى دىگەل نەفستى بۇ ماوھەمكى كىم يان
 نەنەستى كەم.

د راستى نا ئەنجامدانا كاران ز ھەموو تىشتان گرنگرە. راستە
 گو نەفست يا گرنگە ل دىسان يا گرنگە مەۋقە ھەندەك كارىن خۇدە پىن
 دى ئەنجام بەدەت ب تەبەت بەرى كرىنا كەلوپەلان ز دىكەن يان
 بەرھەمكەرنە خوارىن يان زى روونىشتا ل سەر ھەنەيى و ھەخوارنا
 كۆپەمكى چاپى.

پەشتى بۇرېنا دوو سالان، دىاربوو گو نەفست بۇ ماوھەيى پىنچ
 دەمۇمېران تا رادەيىمكى يا باشە گو ب خورى دىشام ھەندە وەختى
 بىنەم. دىگەل ھى چەندى، ھىشتا خەمونا نەفستى بۇ ماوھەمكى دىرۇتر
 ل دەق مەن ماپە و غەرىبىيا مەن بۇ مانا نىفاق جەھان دا ل سىپىدەھىيىن
 رۇزىن پەكشەمىي، وەگو غەرىبىيا مەنە بۇ ھەركە كەفائىيىن ل
 سىپىدەھىيان.

كارىن تە پىن پىشەنگ دى ھىنە گوھۇرىن و ئەق چەندە
تەشەمكى پەسەندە،

بەرى ئەز بېمە خۇدان زارۇك، مەن ۋەخت ھەبۈۋ دەمى خۇە
 بىن قالا ب بەختەۋەرى ل بېنەمەنا دوماھيا ھەتتە ب بېاسەيان ل
 نەق باۋىرى بېۋىرىنمە ۋ ئەۋ پالانا مەن ل چەركەبەن دوماھىيە داناي بچە
 بېنمە، پان ھەر چ نەبىت ب ئارامى ل سەر ھەنەبى خۇە درىز بىكەم.
 ھەبۈۋنا ھۇمارەكا زىدە يا ھەفالان ۋ دېتە ۋ دېدارىن وان بېن
 رېكەستى ژ كارىن ھەر ۋ گىرەنگ بوۋ، ھەتا كورن مەن بىن بەكى زى
 ھاتىە سەر دىنباي ئەز ھەر ب سائەھى دىشام ھەفالان خۇە بېنمە ۋ
 دگەل بەرەكەتەم قىچا چ مەن كىرپاھە د ەمرەبەنەكى دا پان زى كىرپاھە
 مەن خۇە، ئى پىتى ھەردوۋ كورن مەن بېن جىمەك ھاتىنە سەر
 دۇنباي ۋ ھەشت رۇز ب خۇدانكرنا وان ھە بوراندېن، ئىدى كارن مەن
 بېن بېشەنگ ھاتنە گۇھۇرېن ۋ دىمەكى درىز نەبۋى دەمى بۇ مەن
 دىارېۋى كا كېز ھەفالان مەن دى شېن سەرەدەرى دگەل كەتۋارى مەن
 بىن نوۋ كەن ۋ كېز ھەفالان ئەشېن قى چەندى بگەن.

د راستى دا نە تىشەكى ب سائەھى بوۋ مەۋە بىت گەلەك
 كاران ئەنجام بەدە دەمى دوۋ زارۇكىن جىمەك بېن نوۋ پەيدابوۋى
 دگەل بىرپەكى وان بى مەزىنەر د دەستېن مەۋە دا بىن ھەرومەكو كا
 چەۋا بەرى ھېنگى زارۇكەك ب تىشە د دەستېن مەن دا، ژىەر ھندى
 ئىدى داخۇازنامەبېن بېكەھە دەرەكەتتىن بۇ خۇارنا شېش گەلەك كېم
 بوۋن ھەرومەكو كا چەۋا دەرەكەتتىن مەن بېن ب شەقى بى زارۇك زى
 كېم بوۋن، ئى دگەل ھندى زى ئىدى مەن ھەست ب بەختەۋەرىيەكا
 مەزىن دگر ب ھەبۈۋنا سى زارۇكان د ژيانا مەن دا سەرەرى وان
 نەخۇشېن مەن ب پەروەردەكرنا وان ھە دېرىن.

ئەو كەسكىن تېڭىگەشتىن كۈ بۈجى ئەز ھىندەك چارەن
 گىرۈدىبۇم يان ب كاركىن ھە مژۈۈلم، ئەو كەس بۈۈن يېن ھىۋونا مەن
 د ژيانا مەن دا بۈۈيتە ئەگەرىن بەختەۋەرىن ب تايىبەت دەمى بۈۈيە
 دايكا سى زارۇكان.

ھەربىكا زىدە، ئەمەنەكا زىدەتر:

ئەز نەفەشېرم كۈ ئەف ھەردوۋ زارۇكىن مەن يېن جېمەك
 بۈۈنە ئەگەرىن پەيدابۈونا ھەرا و ئازاۋىمەكا زىدە و مەزاختەمەكا
 دارابى يا زىدە، ئ ئەز ب ھى چەندى يا بەختەۋەرم تا ۋى رادەى دىشېم
 بېزم كۈ رەنگە كەسكىن دى بېژن ئارىشەيىن مە زىدەتر ئ ھاتىنە ئ د
 راستى دا ل دەف مەن ئەمەنى و ھەزىكرن زىدەتر ئ ھاتىنە.

ل دەمەكى كەسكىن دى زارۇيەك ب تىنى ھەيە ل ھەمۋو
 سېنەھەيان ب دىتتا ۋى شاد دېن ئ مەن دوۋ زارۇك ھەنە ل
 سېنەھەيان ھەمبېز بگەم، ب دىتتا دېمەنى دوۋ زارۇكان دەمى د
 ھەۋزى دا ئافى ل ھەفەۋو دېشەيىن، دوۋ زارۇكان كۈ گىلزانكىن وان
 ھەمكەم، دوۋ زارۇكان پەھزىنەم، ئەرى ما ئەف چەندە يا ب زەھمەتە؟ چ
 پېنەفەيت بەن، د راستى دا ئەف ب زەھمەتەين كارە ئ ھەزى ھەندى پە
 مەۋف خەۋ پېنە زەھمەت بىدەت تا دوماھىك رادە. ئەو ھەۋزى بىرا مەن
 دىنەن كا چەند تىشەككى جۈانە مەۋفى جېمەكەك ھەبىت و تۈ دايكا
 وان بى.

What no one told me about Twins?

<https://www.twiniversity.com>

#9

"It takes creativity, because twins do take more time. But the creative parent who loves her children and enjoys the career can always find a way"

Michele Borba

"ئەف چەندە بېندى ب داهېندانى يە، چونكى جېمك بېندى ب دەمەگى
زېدەترن. ئى دايكا داهېنەر يا جەز ژ زارۇگىن خۇدە بگەت و خوشىي ب
گرنگيدانا وان فە دبېنىت، دىئېت ھەموو گاغان رېكەگى بېېنىت."

جورج

سپېدههپهگا ناسایی و قهرمبالغ بوو و دمزمیر نیزیکی
هشت و نیف بوو دهمی جورج کو زهلامهگن دانعمهمن د ژبی هشتی
سالیی دا بوو گههشتیه نهخوشخانا شاهزن فیکتوریا ل دهفرا کوشیم
ل نینگلتمرا داکو نمو قهپنگین برینا وی فمکهه.

جورجی گوت نمز گهلهک یی بلهزم، چونکی من زفانهک ل
دمزمیر نهه و چاریکهک ههیه، ژبهه هندئ من سینگا وی کیشا و
فشارا وی یا خوینی بؤ بیفا و داخواز ژئ کر ل هولا چافمیکرنی
بروونیت کو من دزانی دئ نیزیکی پتر ژ دمزمیرهگی فمکشیت همتا
کمههک چارسمهرا وی دکمت.

من دیت نهو بهردموام یی تهماشه ی دمزمیرا خوه دکمت،
لهورا من بریار دا نمز چارسمهرا وی بکهه ژبهه رگو ل وی دهمی من چ
نمخوشین دی نمبوون. د ماومیی پشکنینی دا دیاربوو برینا وی باش
یا گههشتیه پهک، نمز دگهل نوشدارهگی ناخفتم و گهلوپه لاین پیندی
ژئ ورگرتن داکو قهپنگین وی فمکهه و برینا وی دهرمان بکهه.

دهمی من برینا وی دهرمان دکر، من پرسیار ژ جورجی کر
مادهه وی ژفان دگهل نوشدارهگی دی ههیه بوچی همتا فی راده ی نمو
یی بلهزم، وی وی گوت کو ژفان دگهل چ نوشدارین دی نینه بهلکو
پیندیه بجپته مالا خودانکرنا دانعمهمن ل جادهیا کریستوفهر داکو
تپشتی دگهل ههقرینا خوه بهوت،

من پرسپارا رهوشا وئ یا ساخله‌میی ژئ کر، وی گوت نه‌فه
 ماویدگی نهو توشی نه‌خوشیا ژبیر جووئن "نملز مه‌ایمر" بوویس.
 دهمی مه نه‌ف گمگمشه دگری، من پرسپار ژئ کر کا دئ
 همفژینا وی گازندهیان ژئ کهت همکه نهو بیچدگی گروبییت، جورجی
 به‌رسف دا و گوت کو نوکه همفژینا وی فزانیت کا نهو کیه و نه‌فه
 نیزیکی بی‌نج سالاپه وی ناتیا‌سیت،
 نه‌ز حییمتی مام و من پرسپار ژئ کره‌فه، "سهره‌ای کو نهو
 تهناتیا‌سیت ئ تو همموو سپنده‌هیان دچی دلو تیشتن دگهل بخوی."
 نهو گرنژی و گوت، "راسته نهو من ناتیا‌سیت، ئ هیشتا نه‌ز
 وئ دنیا‌سم."
 یا ل سهر من بی‌دقی بوو نه‌ز رو‌نسکین خود پافز بکه‌م دهمی
 جورج جووی و باشی ته‌زینکه‌کی نه‌ز گرتم و د دل خود دا گوت،
 "ناها نه‌فه نهو نه‌فینه یا من د ژباتا خود دا نه‌فیت".

#10

Falling in love is very easy but staying in love is
very special.

کهفتنا د نه‌فینې د تشه‌گې ب سانه‌ی یه، اې مانا د نه‌فینې دا
تسه‌گې تابه‌ت و جودایه.

مهمترين سیدارترین کار د شعرئ جیهانی یی دووی دا

ماریان بابولا

دهمئ نمر هوتابی ل قوناغا نافتجی، ماموستای نمرکهکئ مال
داده کو بیدلی بوو چندین پرسپاران ژ شهرکهکئ کهفن یی
بمشداری د شعرئ جیهانی یی دووی دا کری بکهم. ژیرکو بابی من ل
قلیبینی ل دهمئ شهری خزمقا لشکری گربوو، من نهو هملبارت.
پشتی چندین پرسپارین سمرهکی، ب هشیاری فه من پرسپار ژئ کر،
"نهرئ چارکئ جیبوویه ته کهسهک کوشت بیت؟"
بابی من بیدنگ بوو، پاشی ب دهنگهکئ نزم گوت،
"چندبیت، چونکی ل وی دهمئ نمر زادلینهر بووم."

The Deadliest job in WWII

<http://www.rd.com>

#11

Every time you are able to find some humor in
bad situation, you win.

ھەر ھاردا تو بىشنى ھىلىدەك ئوكتەيدان دەلىقەيدىن بەرتەنگ دا بېيى،
تو دى ب سەرگەقى.

رامانهكى بده ژيانى

جوزېف ج. مازيلا

"رامانا ژيانى چيه؟" نهغه نهو پرسياړه يا نهه ههموو گمى ژ خوږ دگمېن ب تاپېت دهمى مه بشپټ رامانا هېوونا خوږ د ځى جېهانى دا بزانين. ب دريژاهيا سالىن بوى، چمندين جاران من نهغه پرسياړه ژ خوږ گريه. باشترين بمرسقا من بو ځى پرسياړى نيتى نهو بوو يا ژلايى زانايى دپروونى بى مېزن فيكتور فرانكل Viktor Frankl هه هاتيه نفيسين نهوى كو ژ سربازگههين نازى ل شمېرئ جېهانى بى دووى قورتال بووى. وى نفيسى بوو، "رامانا ژيانى نهوه كو تو رامانهكى بديه ژيانى."

دهمى نهز هېشتا بى زاروك، من رامانهك دابوو ژيانا خوږ نهوژى ب ړيكا يارى و غاردان و خوږ هلاقيتن و مېلفانى و گمى و سواربوونا بېسكلې. دهمى نهز جوويمه فوتابخاني ژى، من رامانهكا دى دا ژيانا خوږ نهوژى ب ړيكا ځيربوون و خواندنا ژ دل و بدستقمئينانا نمرهين باشى دكو دېك و بابيڼ من شانازيى ب من بېهن.

دهمى گمېشتيمه فوناغا سنېلېي ژى، من رامانا ژيانى د نهجامدانا وهرزى و بوراندنا دهمى نگمل همغلان و بېكولا ب خوږ داخپارگړنا كچان دا دديت. ل زانكويى من رامانا ژيانا خوږ د وى

راپورتى دا دىت كا بېئىفە ل سەر مەن چ بخوئىم و ئەو چ باشمۇزا
بېشەيى يە يا بېئىفە خوە بۇ بەرھەف بکەم.

دەمى مەن وەك ماموستا گاردگىرى، مەن رامانا ژيانى د ھندى دا
دىت گو بېئىكولا روهنگرنا ئەقلى گەنجان ب بېرۆكەيىن نوو و پەندىن
كەفەن دا بکەم. دەمى چوویمە د ژيانا ھەفژىيىن دا و بوویمە خوددان
زارۆك مەن رامانا ژيانى د چاھدېرىکنا وان کەسان دا دىت يىن مەن
حەز ژى دگىرى و بېئىفەيىن وان بچە دىنيان و چاھى خوە ندایى. دەمى
بۇ مەن دياربوى گو ھەردوو زارۆكەيىن مەن ژ لایى ئەقلى فە د
بەمکەفتى نە، مەن رامانا ژيانى د حەزژىکرن و چاھدانا خوە بۇ وان دا
دىت. ئەم ژ وان ھىرى گەلەك تىشتان دىربارەى ژيان و ئەقلىنى و
دلىنى و بېئىفەھى و باوەرى و گەيخوشىيى بووم.

دگەل ئافسالىفە چوونى، ھىدى ھىدى مەن ھەستېئىگر گو رامانا
ژيانى نە تىشتەگە دەھىت و دچىت. د شيانىن مە دايە د ھەر
چەركەمەكى دا رامانەكى بدەينە ژيانى، د شيانىن مە دايە رامانەكى
بدەينە وان بېرۆكەيان يىن د سەرى مە دا دەھىن و دچەن. د شيانىن مە
دايە رامانەكى بدەينە وان تىشتان يىن ئەم بى رادىين. د شيانىن مە
دايە رامانەكى بدەينە وان دلاڭ يىن ئەم ھەمبىز دگەين. تىشتى ل سەر
مە بېئىفە ب تىنى ئەقلىنى يە، ژبەرگو ئەقلىنى رامانى ددەت ژيانى، ئەو
ئەقلىنە يا وەل ژيانى دگەت ھەزى ژيەن بېت. ئەقلىنى دياريا خودايە
بۇ مە، ئەقلىنى دياريا مەيە بۇ ھەفدوو. ھېفخولازم ھەموو رۆژىن
ھەوە پرى رامان بىن، ھېفخولازم ھەموو رۆژىن ھەوە پرى ئەقلىن بىن.

#12

“Life has meaning only in the struggle. Triumph or defeats are in the hand of God. So let us celebrate the struggle.”

Swami Sivanada

پامانا ژيانی د پتنی یا د خښاتګرني دا. سهرګه پتن و شګه ستن پتن د
دوستی خودای دا، له وړا دا پیکله داګوګین ل خښاتګرني بګه مین.

چاقىن رۇھن و دىنن گەش

ستېفانى ئادىر

ھەممۇ رۇزان دەمى من كورۇ خوە يى د ژىي يازدە سالىي دا
ددىتى، دا پرسىار ژى كەم، "ئەفرۇگە رۇزا تە يا چەموا بوو؟". بۇ
ماوھەيىن چەندىن سالان دا ھەمان بەرسف دىتە من، "باشە، باشە" بېيى
كو تەماشەي نالچاقىن من بىكەت.

توشىبوننا وى ب نەخوشيا ئوتىزىمى ھىدى ھىدى ئەز ژ وئ
گەنگەش بېبەھر دىكرم ياكو دايك و باب دگەل زارۇكېن خوە دگەن و
خوشىي ژى دىيىن، ل ئىفارىيا رۇزىكا بەلرئ من ھەمان پرسىار ژى گر
و بېشېيىيا ھەمان بەرسف زى ژى دىكرا، "ئەفرۇگە رۇزا تە يا چەموا
بوو؟"، كورۇ من بەرسف دا، "باشە، باشە". پاشى تەماشەي من گر و
گوت، "دادى، رۇزا تە ئەفرۇگە يا چەموا بوو؟". من بەرسفا وى دا و
دگەل ھىدى رۇندىك ژ چاقىن من دىبارىن، "ب راستى رۇزىكا باش بوو.
باشىرىن رۇز بوو د ژيانا من دا."

Clear eyes, full hearts

<http://www.rd.com>

#13

The first step to enjoying your child is to learn to dream new dreams and understand that his disability is not a shame or tragedy. It is just a different way of living and loving with different abilities.

په گه بهنگاه داگو تو بهخته موری ز زارو کین خود ببینی، نه وه تو
وان فیریکه ی کا چه وای خه ونا ب خه وین نوو هه بین و
تینگه هین کو په که هتیا وان تشتمگ ب شرم و تراژیدی نینه، به لکو
ب تنی ریکه کا جه وای زیانی و حمزیکرنی به ب شیانین جه وای.

دېدارا ۋىنگا بەندىدار

كاتىرىن بولسىفەر

بۇ مىن جېن شىنازىن بوو گو ب درىزاھيا سالىن زىن خوه
بچمە دېدارا ھىندەك كەسپىن خوشتقى و دلخوش. مىن ھىندەك ز وان ب
پىكا كارتى خوه يى بەرى نوگە دىيىن، ئى پىريا وان بشتى گو مىن
جىيانا كومپانىيان بچە ھىلاى ز نوو دىيىن.

ھىندەك ز فان كەسان كارىگىرىمەكا مەزىن ل سەر زىان و
بوچوون و ھەلسەھەيا مىن يا كەسپەتى بەيدىگر، چونكى ھىندەك
بىروياوەر و بوچوونىن ھۇسا ل دىمق وان ھەبوون گو ب شىۋىمكى
راستەوخو د ھەقدىز بوون دىگەل سەربورىن مىن يىن تاپىمەت و دىتتىن
مىن بۇ زىانى و ھەستىن مىن يىن ئالتۇز دەربارەى بەھايى مەۋقۇن.

ۋىنگا بەرىگەھتى

يەك ز وان زىن مىن دىتى بشتى گو مىن بۇستى خوه يى
بەرى ھىلاى، ۋىنگا دانەمىر د دوماھيا سالىن خوه يىن جەھتتىيان دا
بوو. ئەو ۋىنگا ھالەك بوو و خىزان پىكتىنابوو و مژوول
ھارىكارىكرنا كەسپىن دى بوو و ھىندەك كارىن دەستى يىن جىوان
دروست دىكرن دىكو ل پىشانگەھىن كارىن دەستى ب درىزاھيا سالىن
بەھىنە ھەۋىن.

دەمى من بۇ يەككەم چار دىتى، من باۋەر ئىدىگەر كۈ ئەو ئىنەك
 د ئىنەك ھەققى سالىن دايە. من د دىن خەو دا دگوت كۈ رىنگە ئەو ل
 دىستېيكا ئىنەك شىست سالىن بىت. پىشى بۇ ماۋىدەك كۈرت دگەل
 ئاخىتىم، ل وىدەمى ئ نوو سىبىتا مە جۈو سەر ئىنەك مەۋى.
 سىبىتا مە ل سەر ھىدى ئەبۈو دەمى مەۋى دانەمەر دىبىت كا توۋشى
 چ لاۋازى و ئىش و ئەخۋشى و ئ دىستىدانا خۋشىن دىبىت پان كا دى
 چەوا ۋىسەتناما خۋ ئىسىت.

ھەز ئ ئىنەك بىكە:

ل شوۋنا ئان سىبىتان، گەنگەشا مە جۈو سەر ھىدى كا ئەو
 چىند ھەز ئ ئىنەك دىكە، زىدىيارى وان تىشتان پىن وئ پلان بۇ
 دىدانىن. ئەو تىشتى وئ پلان بۇ دىدانى پەيۋەندى ب ھىدى فە ئەبۈو
 كا ئەو دى كىز جۈرپىن دى پىن گولان دىناۋ باخچەمى خەو دا چىنەت،
 ھەردىسان پەيۋەندى ب چ تىكەلىپىن گەسپىن دانەمەر فە ئەبۈو ھەتاكۈ
 ئەو و ھەفزىنى خەو پىكەش بىشپىن گەشتەك دگەل كۈمەكا گەسپىن
 دانەمەر دىناۋ پاسىكى دا بىكەن، بەلكو ئەو تىشتى وئ پلان بۇ دىدانىن
 گەشتەك بوو ئ بۇ ئەۋرۇپا پىن كۈ رىبەرىكى گەشتىيارى دگەل وان
 بىت و وان بىمەتە جەپىن گەشتىيارى پىن ئاخىۋى پىن بەرنىاس. وئ
 پلانەك دىدانا كا چەوا ئەو و ھەفزىنى خەو ب تىن دى گەشتەك بىمە
 ئەۋرۇپا و ئەو ب خەو تىشتىن نوو ئاشكەرا بىكەن، داکو بىشپىن وان
 تىشتان بىپىن پىن وان ھەز دىگر بىپىن و سەردەدانا وان جەھان بىكەن
 پىن وان دىقەت سەردەدانا وان بىكەن، ب تاپىمەت ل وى دەمى وان دىقەت.

ب راستی وئی کارتیکرن ل من کر، نموژی ژهر حمزیکرنا وئی
بۆ ژيانی و دیتنا وئی یا جیگیر بۆ پاشه‌ورژئی بئی کو بکەشیتە ژیر
کاریگەر یا ژین خود یی مەزن. هەردیسان ژهر باوەریا وئی یا موکوم
کو هیشتا بەشەگی مەزن یی ژيانی مایە داگو بچیت تاقی بکەت و
ببینیت، زێدەباری جوش و خروشا وئی هەموو تشتین نوو ژ وینه و
نەخش و بێن و گەلتور و سەربورین پەگانه ژ جوورئ وان.

#14

"I know old men at forty and young men at
seventy-three."

Edgar A. Guest

"نهمز زده لاسهین مه زن بڼه د ژبه، چل سالیه و بڼه گه نچ بڼه د ژبه
حاجه تڼه و سه سالیه دا نیاسم."

هەفتەئەنەمكا رەڭخەستى

شائى سايىنى

دە ئى چىرۇڭكا خوە بۇ ھەمە ھەمگىرەم،

رۇز بۇ رۇزى سەربورا ژيانا مەن يا نوو بەردەوام دىو پاكو
مەن دىگەل ھەفتەئەنەمكا خوە دەستەبەككىرى، دە راستى نا ژيانى رەڭخەمكا نوو
گرتە بەر. ھەفتەئەنەمكا مەن يا رەڭكەپەك بىو ئى دىگەل بورىنا سالان
ئەفەندەنەمكا پەرىن خوە دىداتە سەركو ھەندەك چاران مە ھەستەبەككىرى و
ھەندەك چاران ژى مە ئاگەھ ژى نەبوو. ھەفتەئەنەمكا مە سەربورەك بىو
كو مە ھەردەوكان پەككە دەورانەد و ھەندە ھەندە ھەندە دىناسى. مە
ھەفتەئەنەمكا خوە بەردەن و ھەندەك چاران و ھەندەك دوزمان رەفتار دىگەل
ھەندەك دىكر. ئەم ھەردەو پەككە ل ھەمبەرى ئارىشە و نەخوشەن
ژيانى رەوشتەپەن، مە ھەندەك ژى و ھەن خەبەر لىكەن و گرنە كارسات،
ئى ئەم شىپەن سەربوران ژى ھەندەككىن دى و ھەربەگىرەن.

ھەندەك چاران ھەم پەك ژى مە ب رەڭكا خوە دىو ئى مە دزانى
ھەم رەڭخەمكا ئەم دىگىرەنە بەر ل دوماھىيەن مە دىگەھەنتە پەك ھە. مە
پەككەل دىكر ھەندەو بىگەھەنەنەن و ب بورىنا سالان مە تەندەنەمكا دىكر
ھەم پەك ژى مە بىن دىگەل شىوژى بىن بەرەمبەر دىگەنچەت. ھەندەك
چاران ئەم گەلەك يا خوەبەرىس بىووم و ھەندەك چاران دى ئەم بىن
خوەبەرىس بىو، ئى ب بىندەنگەھەم پەك ژى مە خوە دىكرە ھەربەن ژى
پەنخەمەت بىن دى. بەھەلەن مە بىن نەفخەمى بىن دىاربىو و ھەندەك

چاران بئی هزارگون مه سهرهدری نگهل دگر و هندك چارن دی ژى
مه رنژ نى دگرت.

دهمى مه دست ب هندى كرى ل شوونا نمو تشتى گلهك
همز ژى دگهين ژ همدوو داخواز بگهين، همز ياك ژ مه نمو تشتى ل
دهدوى ب بها پيشكيشى ين بهرامهر دگر و نئدى همز تشتمكى دهاته
سهر هزارا مه دال سهر ناخفين و هؤسا بؤ مه دياربوو كو نهم بين د
هستين همدوو بين فهارتى بين د پشت پمقان را دگهين، نمو
پمقن چ نلان و نمخوشى پميدانه دگرين، بهلكو پتر دبوونه نهمگري
پنكفه گریدانا مه. نئدى نهم د رامانا پمقن فهارتى دگههشتين.
ديتنا من بؤ وى كهمى رؤزكى ژ رؤزان من پرسيار ژ خود دگرى كا
دى چهوا شيم دگهل فى كهمى ژيم، نئدى هستا من بهرامهر وى
هاته گوهورين بؤ هندى كو نئدى نهمز نهميم بئى فى كهمى بريم.

نمو سوز و پهمانين بؤ ماومى سبه و نهم سالان مه ل سهر
خود دابن، هئدى هئدى گمشه دگرن. نه پتنى سوز و پهمانان د
ماومى فان سبه و نهم سالان دا دگهانديه همدوو، بهلكو هممو
نمو پرودانين بچووك و همزن و پشتگريا مه ل همدوو دهمى ژيانى
پشتا خود ددابه مه و د ههمان دهم دا مه دحليقه و سهرهخويى ددا
همدوو ب تايمهت ل دهمين بيئدى و گونجايى.

ناها نهمه هشتا نهم ين بهردعوامين ددپنه زيانا خود،
هندك چاران ب دوو چافن فهگرى و هندك چاران ژى ب دوو
چافن نيف گرتى. همرموكو كهمك دبئزيت، "نهم نهمين نهمينى

دگل کهسه گن نموونه یی بکهین، بدلکو نم دشین نه فینین دگل
کهسه گن نه نموویی ب پیکهگا نموونه یی بکهین."

#15

Some insist on the romantic beginning, but actually, what is important is not how you start but how you continue.

ھندەك كەس گەلەك خورتىي ل سەر دەستېيىكەكا رۇمانى د ژيانا
خوۋە يا ھەقۇزىيى دا دىكەن، ئى د راستى دا، يا گرنگ ئەو نىنە كا تو
ئى جەدوا دى دەستېيىكە، بەلكو يا گرنگ ئەوۋە كا جەدوا دى تو
بەردەوام بى.

بەلگە

جوزېف ج مازېلا

ئۇ سېلىنىدىن مەن خۇدە نامانە دىگەر دىگەر دېيە. ۋە ئەرزىنىكا خۇدە يا
د زېن بېنىچى سالىن دا بېزاشم. ل ۋى دەمى مەن تېيىنىيا تىشەمكى كىر،
دەمى مەن زەفلىمكىن دېمى خۇدە نەرم دىگەر زى ھەر ھېلىن ھورمىچىنى
ل سەر دېمى مەن بەرزە نەدىبوون ۋە ۋەگە گورگەمكى ل سەر ۋوۋى مەن
خۇدەيا دىگەر.

ئەز دىزەم گە تېلەفون ۋە ئەنەنەت د پەن ز ۋان پىكلامىن
بازرگانى پەن كىرەم ۋە چارەسەرى ۋە دەرزىكىن پوتوكسان ز بۇ كىمكىن
ۋە نەھىلانا ۋان ھېلىن ھورمىچىنى، ل دەمى مەن باش تەماشە دېمى
خۇدە د خۇدەيكى را كىرە، مەن بىرەر دا گە باشزە ئەز ۋان ھېلان ۋەگە
خۇدە بېنىم ۋە نەفەشېرە، چۈنكى نەفە باشزەن بەلگەمە ل سەر ۋى يا
ئەز تېدا زىيەم.

دەمى مەن باشزە خۇدە نىزىكى خۇدەيكى كىرە، ئەز شىام
ھەندەك ۋان ھېلىن ھورمىچىنى پەن ل سەر پەن نەشە ۋە دىناھېرا
ھەردوۋ بىرەر دا ھەن بېنىم گە دەمى مەن گەزەندە ز نەخۇشى ۋە
نېشانا پەشە دىگەر، زىيەن ئەۋ ھېلىن گولابوون. ھەندەك ھېلىن دى
پەن ھورمىچىنى پەن گەلەك كۈۋر ل سەر بىرەر مەن زى ھەبوون گە
ئەۋزى ز ئەگەر ۋان سالىن پەرى دوۋىل ۋە تۇرۋوون ۋە بېزەرى
پەيدابوون. ھەندەك ھېلىن دى پەن ھېشتا ھورمىچىن ل سەر ئەمىا مەن

ژی هه‌بوون کو ئەوژی ژ ئه‌گهری وان ساتان په‌میدابووون دهمی جافین
من دماینه گوشتی و مهنده‌هوش.

دگهل هندئ ژی، ستوورترین و قورمچیزین هیل ئەو هیلین
خوار بوون یین ل دورماندوری جافین من په‌میدابووین کو ئەوژی
به‌لگه‌نه ل سهر ههر که‌نیمکا من ژ دل کرپه و ههر گرنژینمکا ژ نیفا
دل من دهرکه‌فتی. من ته‌ماشه‌ی هندئ ژی کر کو چه‌ند گرنژینا من
پتر یا به‌خته‌مهر بابه، ره‌نگه‌مدا وئ ل سهر دیم من پتر خو‌هیا
دکر. ژ بهر هندئ ئەز نیمێ نامادمه به‌لگه‌یین فێ ژیانێ یین ئەز تیدا
دژام ژبه‌هم و نه‌هیلیم. ب راستی ژیانمکا باش بوو، راسته نه‌خوشی و
بیزاری تیدا هه‌بوون، ئ دگهل هندئ ژی یا به‌ربوو ژ فیان و حمزێکرن
و خوشی کو همتا نوکه‌زی ب دوماهی نه‌هاتینه.

به‌لگه ل سهر وئ ژيانا ئەم دبورینن نه ب تنی ل سهر دیم
مه خو‌یا دکه‌ت، به‌لکو د ههر دله‌کی ئەم هه‌مبێز دکه‌ین دا نا‌گنجی
دبیت، دگهل ههر که‌سه‌کی هاریکاریا وی دا دمینیت، د ههر فونا‌غه‌مکا
ژیانێ دا یا ئەم بیکوێ دکه‌ین باشتر لێکه‌ین. ئەم به‌لگه‌یه یی د وان
که‌یف و خوشیان دا یین ئەم دگهل خوه دینه د فێ ژیانێ دا و د وئ
رو‌ناهیا ژ گیانێ مه دا دهرکه‌فیت. هیهی به به‌لگه‌یین ل سهر ژيانا ته
بشیت گرنژینێ بێخه‌ته سهر لێفین ته و به‌رده‌وام خودای ژ ته رازی
به‌که‌ت.

Evidence

<http://www.sunnyskyz.com>

#16

Beauty and youthfulness from within, keep your
age out of it.

جوانی و گمنجینی ژ ناخۆ مرۆفی دزین، ژێڤ خوڤ بده لایهکی.

جەدوا ھەققىزىنى مەن ئەز ئەجارگىرم پەر يا سەرىخو بەم

ھاتەر سېڭا

ھوون باۋىرىكەن يان باۋىرىكەن، يا پەندىيە ھەموو ژن و
مېر (د ژيانا خوە يا ھەققىزىنى) دا بۇ ماۋىمكى ژ ھەققىدو
دوۋرىكەن. ھەر چ نەبىت ئەفە باشىرىن رەقتارە يا دوو ھەققىزىن
دگەن ژ پېخەمەت بەدستفەئىنانا پەيۋەندىيەگا باش و ساخەم.

ئەو تىشتى ب درىژاھيا وان ھەققىدە سالىن ژيانا ھەققىزىنى ئەز
قېرىۋویم. بېورن ئەو تىشتى ئەز ئەجارىۋویم قېرىبەم. دەمى مەن و
ھەققىزىنى خوە بۇ بەدستفەئىنانا پىشتەقانى و قىيان و ھەر تىشمكى دى
پىشتەستەن دگىرە سەر ھەققىدو، رۆزەكى ژ رۆزان دى ئېلھامەك بۇ تە
ھېت و دى تىشمكى گىرەگ بۇ تە دىارگەت گە ئەۋۋى ھەققىزىنى تە
نەشەت يان ژى د شىانېن ۋى دانىنە بۇ تە بېيە ھەموو تىشت.

ئەز قى چەندى ژ دل دېيۇم.

شاھى خەۋىن تە ھەندەك چاران بۇ خوارنا شىقى دى درەنگ
گەھىت و رەنگە ھەندەك چاران ژېرىكەت بۇ شىقى بېيەتە مال. رەنگە
دەمى پىشتى چەندىن دەمىزىمىرىن درىژ پىن كارى دزفەتە مال و تو
دەپە ب رەخ قە دېۋونىيە خوارى دا ۋى ھەمىيىز بگە، ئەو مژۋول
چاتى بېت دگەل ھەقەلمكى خوە يان پەيۋەندىيەگا تېلەفونى دگەل
ھەقەلمكى خوە پى دى بگەت.

ته راستی دښت؟ هره چنده نهو پېکون دگمت خود ب
 باشرين شيوه يو ته بدته ديارگران، ښ نهو نمشيت هه موو پېدښ و
 حمز و شيانين ته داپين بگمت.

نهف چنده تشتهگي مهاله، نهوژي مرؤفه و هه موو مرؤفان
 شاشي همنه و شاشي بېهيفيپوونئ ل دهف مرؤفي پميدانگه،
 بېهيفيپوون ئي نانگو دوباره تماشهي تشتين دهوړوپهر بگمين.

نمرئ بهري پېکلينانا ژيانا ههفزيني من همت ب فئ
 چمندي دگر؟ نمرئ من دلپا نهو ژ پېخه ممت من هه موو کاران نه نجام
 بدت بهري کو هه فندوو بېينين؟ نه خېر. باشه پا گمنگي و ل کيفه
 هوسا ژ نېشکهگي فله پېکا هزرگران من هاته گوهورين و من
 هسته پېکر نهز نوکه پتر پېدښ وي مه ژ بهري کو ژيانا ههفزيني
 پېکېينين؟

نهف ښ ل خورئ چمندين ريکين هاريکاران دانگو پتر بېبه
 کسهکا سمرېه خو و خود ژ هتدي دوور بگمي کو ب تهمامي
 پشته ستني بگميه سهر هه فاني ژيانا خود،

دوباره تماشهي خود بگمه،

بهردوام هه فريگي و نارېشه دنالېهرا ههفزينان دا پميدانين
 ښ د راستي دا تشتهگي باشه ئي، نهف چنده هاريکاريا ته دگمت
 دوباره تماشهي خود بگمي و هزرين خود د بيروپوچونين خود دا
 بگمي، يو نمونه کا پوچي نهف شمړ و همرقمشه پميدانين و چهوا دي
 شتي فان نارېه شميان چارصهر گمي.

نمز و همفزیڻي خوه ل سمر گهلهك خالان ريگمفتين، ښ
 دگهل هندئ ڙي مه بوجوونين جودا ل سمر گهلهك بابمتان همنه. نمز
 هيربووم كو داگيراني ڙ بوجوونين خوه نمكدم ښ دگهل هندئ ڙي
 بنديفه ريزي ل بوجوونين وي ڙي بگرم. مه بمردهوام ريزگرتنا
 دنافهرا خوه دا دپاراست و هيشتا د همفگرتينه ښ خومدان بوجوونين
 جوداپنه. نمفه هاريكاري من دگهت پتر يا سمرپهخو بم و نمف جهنده
 تشتمكي باشه، چونكي دي بمردهوام من باوهرې ب وي تشتي همببت
 بي باوهرې من بي دهيت و دي بمردهوام ريزي ل بوجوونين وي گرم
 هندئ نهو ريزي ل بوجوونين من دگريت.

دوباره خوه پېناسه بگه،

همفزيڻي من كارمهندئ ناگرفهمراندني په و رامانا في
 جهندي نموه كو نيكا رويڼ جهفتي نمز يا ب تني مه. نمز دايكهكا
 نيكانمه ب همموو رامانا خوه فه و كس نينه هاريكاري من بگهت
 يان تشتين خراب بووين پين ناف مالا من چاك بگهت يان من هورتال
 بگهت، نهو بي ڙ دهرفه و پترېا جاران تيلفونا ڙ دهرفي بازنميه و
 دهيت كسيڼ دي هورتال دگهت، نمف ناستي نمز نوكه گههشتيمي
 همموو ڙ نهگمري مانا وي بوو ل مال، د ههمان دم دا نمف ناستي نوكه
 نمز گههشتيمي همر ڙ نهگمري نهمانا وي بوو ل مال. دمي همموو
 جهفتيان روي من واك ښمكا نهشووكري دهيتو گوهوږين بو كچهكا
 شووكري (في جهندي ڙي كارتېكرنهكا نمريني هميه)، نمف جهنده
 ريگمكه كو هيربېم كا جموا دي يا نارام بم د گيرانا همدوو رولان دا.

فَنَ جَمْعَدَيْ زِي دَمَمَكْ دَرِيژ فُهَكْشَا هَمَا مَن رِيكَمَك دِيئِي لَن وَا
مَن كَر بِيَمَه كَمَسَهكَا بَهِيژَتَر و بَاشَتَر.

خوه نوو بگه،

هِنْدَهك دَم سَهَر مَن رَا دِيوَرَن هَمَسْتَبِيْدَكَم يَا ب تَنِي مَه،
هَدَلِيْمَت نَهْ جَمْعَدِي گُونَهَا كَمَسِي نِيْنَه. نَهْ جَمْعَدِي سَرُوشتِي وَا
كَمَسَايَه يِيْن بِيْكَه دِيْن و بَمَشْدَارِي دَكَل هَمْدُوو دَكَمَن. زِيَان يَا
بِرِي قَمْرَمَالَه و زَارُوْك نَارَامِي و بِيْدَجَنگِيَا زِيَانِي دَكُوهُوژِيْن بُو
قَمْرَمَالَه و خَمَبَسِي.

سَرُوشتِي كَارِي زَهَلَامِي مَن يِيْن هُوَسَايَه كُو بَتَرِيَا دَمَمِي خُوَه يِيْن
ز مَن دُووَر بِيْت، نِي هِنْدِي ز مَن دَهِيْت نَمَز هَزَرَا خُوَه نَايَاْمَه سَهَر فَنِي
جَمْعَدِي و ل شُوونا هِنْدِي نَمَز فَاَن رُوژِيْن نَهْ ز مَن دُووَر ب خُوَه ب
دَهَلِيْفَه دِيْبِيْنم و هُوَسَا دَدَانَم كُو دَمَمَكْ تَابِيْمَتَه بُو مَن، دَمَمَكْ
تَابِيْمَت بُو تَهْمَاشَمَكْرَنَا وَاَن تَشْتِيْن مَن دَقِيْت بِيْبِيْنم.

كُونَتَرُوژِيْن تِيْلَهْفَزِيوشتِي يِيْن د دَمَسْتِيْن مَن و هِنْدَهك جَارَان زِي
دَجِيْمَه د لِيْئَانَكَهِي فُه وَاَن خَوَارَنَان بَهْرَهْمَه دَكَم يِيْن جَمَز زِي دَكَم
ب تَابِيْمَت نَهْ وَاَن خَوَارِيْن نَهْ جَمَز زِي نَهَكَمَت كُو وَهَخْتِي ل مَال نَهَشِيْم
بَهْرَهْمَه بَكَم. بَهْرَدَوَام ز خُوْدَاي دَخَوَازَم فَاَن رُوژَان بُو مَن بَهِيْلِيْت.
نَهْ دُووَرَاتِيَا وَي مَن نُوو دَكَمَتَه فُه و هَارِيكَارِيَا مَن دَكَمَت بَتَر ل سَهَر
سَرُوشتِي خُوَه بَم و بَتَر يَا سَهْرَبَه_Xُو بَم و بِيْمَه هَمْدَزِيْمَتَهكَا بَهِيژَتَر
دَمَمِي زَهَلَامِي مَن دَزَقَرِيْمَتَه مَال. ل دَوْمَاهِيِي زِي نَمَز دَزَانَم كُو چ كَارِيْن
گَهْلَهك خَرَاب د فَنِي سِيْسَتَهْمِي نَا نِيْنَن.

خوه پافژ بکه

تشتن همره باش نموه گو نمز دزانم نمز نه پېښی ب هندئ
مه یو هموو تشتان پشتهستن بکمه سهر وی. د راستی نا فی
چهنئ نمز رهندشکرم. دووراتیا وی نمز تراشتم و هاریکاریا من کر
خوه ژ هموو وان بهشین دلیش و نهگونجای یښ ماینه دگهل من
فورنال بکدم و وهل من کر یا بهیزتر و نمرمز و خوهرانگتر بم و پتر
ل سهر سروشتی خوه بهینم. نمز دگهل وی یا بهیزترم ښ هدا بښ وی
ژی نه ههر یا ب هیژم. دووراتیا وی ساخلمتین نهباش ژ کسایهتیا
من فمکرن وک گازندمکرن و نمرانپوون و گهلهک ساخلمتین دی پښ
نهباش. دهمن نمو ژ دهرقه. دپېته نهگمر نمز ژنمکا بهیزیم دهمن نمو
دزهریت.

بیرا خوه ل خوه بینه

نمگمر تشتهک همپیت کو وهل من کرپیت ممزن بېم و هوسا
خوه دباریکدم کو هیشتا نمز دشیم نهپین بکدم و شانازی ب خوه
بېدم و پښی ل هفزیښ خوه بگرم و نمو ژن بم پان من دفتیت، نموه
کو من همناعت ب هندئ هموو هفزیښ من نهشیت هموو
نارېشمپښ من چاروسمر بکهت. دبیت هموو گهس ژ نیر پان من د
فی تشتی را بپورن. نم مرؤفین، لهورا نابیت فی باری گران بدامه
سهر ملښ وی. نم نهشین هموو تشتان چاک بکمین، همدیسان نهیا
بهراثله کو هزربکدم هفزیښ من دشیت هموو نارېشمپښ من

چاره‌سەر بکەت. ئەم هەردوو بێکفە دبینە کەسێن گەلمک ب هێز، ئ
ئەم دشتین ب تنی ژێ نارێشه‌یتن خود چارەسەر بکەین.

هەمفزیی پەرۆسیسمکا ئالۆزە، ژبەر هتلی ئەم بەردەوام
بێکۆن دگەین هەمفەنگیەکی د هەموو بوارین ژيانا خود یا هەمفزیی
و گشتی دا پەیدا بکەین.

بێدقیقە ئەز هەر د خود دا بکەم وەک ژەنگا سەرمەخو کو
دشت حمزێکرنی بکەت و هەموو تەشتان بەدەتە وی زەلامی شوو پی
دکەت، دەمی ئەز ب تنی دمايم و یا بهێز بووم پامانا وی ئەوە دی
دگەل وی بهێزتر ئ هێم، هوون دبیژن زەلامەک هەمبەت حمز ژ ژنێن
بهێز نەکەت؟

#17

"It is not a lack of love, but a lack of friendship
that make unhappy marriage."

Friedrich Nietzsche

نه زېهر کیماسیا نهغینییَ یه، بولکو زېهر کیماسیا ههغالیینیَ یه کو
ههغزینیَ دبیته تشهگنَ بهخپښن.

ژوانەپێن سەربازی چ جاران خویەش کارنەکە

د ماوەیی رَاهێنانێن سەربازی نا ل فورت لیژینووورت، رەقیبی
پرسیار ژ مە کر کا کێ بەهرەپێن هونەری ل دەڤ هەنە، ژبەرکو ئەز د
ژيانا خوە یا ناسایی دا نیگارکێشەکی شارستانی بووم، من دەستی خوە
بلند کر. بەشتی هینگێ رەقیبی گوت هەموو کەس بلا بۆ ماوەیی سێ
پۆزان دەستووویی وەرێگرن ب تێ ئەز ئەم. ئەز ئێ مینم داگو نافی
هەر سەربازەکی ل سەر جلویەرگێن وی پێن نافخویی بکێشم پێن
لەشکەری بۆ وی پێشکێش کرین.

Military lesson: Never volunteer
<http://www.rd.com>

#18

“Some of the best lessons we ever learn are learned from past mistake. The error pf the past is the wisdom and success of the future.”

Dale Turner

ھندەك ژ باشترین وانەبێن مرۆڤ د ژيانى دا ڤێردبیت ئەو سەربوون
بێن ژ شاشى بێن خود بێن بووى ڤێردبیت. شاشى بێن بووى پەند و
سەرگەفتنا پاشەروژى ئە.

گولداڻك

بايرن بولسيفر

هندك جاران بيرهاتنن تايبمت خود د سمرئ دا قەددەن و
ئەز تزانم كا چ تشتە وان بيرهاتنان دئينتە بيرا من، لئ رەنگە تشتەكئ
ساده بېيتە ئەگەر ئەو بيرهاتن بېيتە سەر ھزرا من وەك وان رېكلامان
يئ بېيشن حەكمەكەي يان نفيسەردەكئ يان گوتاربېزەكئ نافدار
بەرچاڧ دگەن، يان ژى دبېت تشتەكئ ب سائەھيتر بېت وەك ديتنا
كەسەكئ يئ كو بيرا مرؤفئ ل رۇژن بورى دئيتت.

بېرهاتن

يەك ژ فان بيرهاتنن ل فئ دوماھيئ بەردەوام دەيتە سەر
ھزرا من بېگدەيت ژ بېرگەمەكا وان رۇژن سەردەمئ دىكا من ئەفا
بەرى چەندىن سالان وەغەردەرى. دايكا من مېزەكا ئەخشاندى ھەبوو
و گولداڻەكا ب تنئ ل سەر بوو. ھندى بيرا من دەيت ئەف مېزە د مالا
مە دا بوو و يا ل سەر مە بېلغئ بوو بەردەوام پاقز بگەين و
بەيسەين و ئەفە ئەرگەكئ من يئ حەقتانە بوو دەمئ ھېشتا ئەز يا
بجووك. ب راستى ئەو مېزەكا گەلەك جوان بوو و دايكا من گەلەك
حەز ژى دگر و كەيفا وئ گەلەك يئ دەات كو دانايە د ژوورا خوہ يا
روونشتئ فە.

ژېمر کاري بابې من کو ماموستايې گيتاري بوو، چېن خېزان
 من گلهک دهاته شهگواستن. بابې من ب خوه خهکې ئيسپانېا بوو.
 سروشتي کاري وي دخوازه هندئ هندک هوتايبين نوو هير بکمت ل
 شوونا هوتايبين کمفن پين کو بشتي خوه هيرئ ثاميرئ گيتاري نكري
 دچوون و نمدزفړين. ل وي دهمي چ جاران نهم نمکههتېووينه هندک
 کاودانين دزوار کو بې خوارن يان جهمکې نفستني بيمين و نهم
 پېدفي ب چ تستان نهدبووين، چونکي همموو تشت مه همبوون، ل
 دهمي نهم موزن بوويم شنوو من زاني کا بوچي نهم پېدفي نهدبووين.
 ل وي دهمي بابې من کوژمهکې باش بې پاردي بدستخوه شه
 دنيا کو تېرا خوارن و جلوهبرگ و کرېبا نوژداری و نوشداری ددان
 دگر. نهم پاري وي تېرا ممزاختيې خېزانکا شمش کسي دگر. بابې
 من ل سمر حشېبا خوه يا کهسايهتي کاردگر و چ گرهنهتېن نوشداری.
 د راستي دا نهم گومانې دېم کو دهمي نهم يا زاروک، گلهک کسي
 همبوون ب وي رنگي کار دگر.

شهگواستنې زنده:

دناقهرا وان شهگواستنې زنده دا، داپکا من رېکخمر و
 سمرپهرشتيارا گشتي بوو ل سمر همر تشتهکې پېدفي بوو هاتبايه
 گرن. بابې من نيژيکي دهمزميز پک ژ مال دمردکمت و چ جاران
 بهري دهمزميز دهې شمه نهدزفري مال. ژېمر هندئ کارين سمرهکي
 پين خېزاني وهک پهرومردمگرن زاروکان و بهرمهفکرنا خوارني و
 پافزکرنا مان همموو ل سمر ملين وي بوون. بيرا من ل کاري وي بې

درينا جلکان يېن هەر شمع دهنټ، وئ بېر دعوام گوره و پهنټهرون
ددرين.

ل وهرزئ هافينئ ژئ، من نديت کا چهوا ب دريژاها و ان
سالان يا کهسکائی و فيقي و همر تشتمکي يېن کو بهيټه پاراستن دگر نه
د قوديك و زمرهان دا و بؤ وهرزئ زفستانئ ههلهگرتن، همر چارمکا مه
مالا خوه بارگر بابه، دا هزارا خوه کم کا بوحي نمط ترؤمبيللا باهه لگر
هوسا تزي کهلوپهل دبيت؟ بمل نمط چهنده راسته، دايکا من دا همموو
وان شووشه يېن خوارن تېدا هه لگرتي بؤ سالان دووفا دا همموويي دا
کمه د ترؤمبيلن دا کو هندهک چاران هزارا وان ز سهد شووشه يان
دبوري.

نارمانجا من ژان چيروکئ

دايکا من چ بېهنقه دان نه دوه رگرتن و چ چاران ژئ نه دجوو
بازاري داکو جلو بمرگين ماقويل و گولافين گرانبا بکريت، بملکو همر
تشتي وي گري بابه ب تنن بؤ همر جوار زاروکين وي بوو. دگمل في
چهندي همموويي، ميزا وي همموو گافان د ژوورا پوونشتي فه دگمل
فانکه مکئ گولا يا بمره هه بوو.

دهمن نم زاروک و سنيله، نمده سهره دهرين دگمل گملهک
تشتان دگمين بئي کو هزارا خوه تېدا بکهين. مه هزارا خوه د وان
فوربانيدان و شمعين دريژ نه دگر دهمن نمده نساخ ديووين و دايک و
بابين مه جافديريا مه دگري، مه هست ب وي فشارا زنده نه دگر کا
کمنگي چارمکا دي خوه دانئ مان دي هيته کرئيا خانين خوه، چونکي
ل وي دهمن نم مزوول مهله فانيان بووين د چهوزا نافي دا بئي کو

بزانين كا بابن مه دئ هنله فوتابيين نوو بؤ خوه گريت داکو بشت
 گرئيا خاني و تشتين دي بدعت. ب دريژاها فان هه موو سالان، نهو
 ميژه و گولدانکا وئ هه موو گافان نگه مه بوون.

بهرهاتنمكا بهردوام

نوکه گهلهك بپهنا من فرمه دبیت دهمئ نهز تهماشمی وئ
 ميژئ نکهه کو یا د ژوورا من یا روونشتئ هه. نهو بهرهاتنمكا
 بهردوامه یا دایکا من بئ نهفينا خوه دياردگری و دهربرينهكه ژ وان
 نهخوشپين وئ چهندن سالان خوه ل بهر گرتی، زندهباری نهو تشتئ
 دایه مه كا بشين نهو تشتئ پينفای دپيش بدستفه پيش. نهفه
 بهادارترین تشته من هه.

#19

Mom, Thanks for sharing Your DNA, now we are
both fabulous.

دادی، سوپاس ته DNA خوه دایه من، نوکه هم هر دوو شاکارین.

خولا ژبانی

نمدیفو مادزیغانلیلا

نمرئ بهری نوکه چارمکئ ب سمرئ ته هاتیه ژ نیشکهکئ فه
بئدهنگ بیی و هزرین خوه د فئ ژبانی نا بکهی؟
تشتئ من دیتی نموبوو کو جیهان ل دور خوه دزفریت، ب
بیتهگا ب تنئ بهردموام خوه دوباره دگهت.

خهک سهربورین خوه یین ژبانی دگهل همدووو دگوهوژن
یین بهری هینگئ ب سمرئ وان هاتین، راسته نهم بهردموام د نهخوشی
و ناریشهیین جوراوحور دا دیورین، ئ هشتا تشتهک دمیتیت و ږنگه
هتا بری هاتنا مه بؤ فئ دنهایی ژی همر همیت، ئ دگهل هندئ ژی
هشتا نهم دگمینه گری و دترسین و ل دممگی کو ل سمر باب و
باپورین مه پئدفی بوو د ههمان کاودان دا بژین یین نهم نوکه تئدا
دژین.

باوهریکهن بهرهبایکین پشتی مه ژی دهین دئ د ههمان
کاودان را بورن، ب تنئ هینگئ نمیت نهمگمر نهم ږنکا وان خوش
بکمین و وئ بکمین راستی بزانن داکو بشین ږنکا هزرکرنا خوه
بگوهوژن.

نهف چهنده چهوا دئ چنیت؟ پئدفی ل سمر مه نهم دهست
ب هندئ بکمین کو ئئدی د راستی دا بژین.

نەزى با راستى جىيە؟ ئەفۇ پەيغە ب خود دەربېرىنى ژ خود
دگەت "نەز راستى مە"، چونكى ئەو چ جازان ناھىيەتە گوھۇزېن پەلگە
ھەتا ھەتايى دى وەگو خود مەنەت.

نەزى بىرا ھەو دەھىت گو مابىن خود د ھەموو شولان دگر گو
نەم دېئىزىنى "كاروبارېن مە بېن تايەت"؟ بەل، ئەو ژ راستا دزانن
گو ژيانى دى خود دوبارە گەت.

با گرنگەر ئەو نوگە نەم ھى چەندى دزانن.

دەمى تە ناگەھ ژ وەختى ھەبەت، رامانا وى ئەو تە ناگەھ
ژ ژيانى ھەبە، و دەمى تە ناگەھ ژ ژيانى ھەبەت تو دى تەبىئىيا
وەختى گەى.

نەز بىن پىشراستم نەز دى ديارىمكى پېشكېش گەم گو بەرى
نوگە بۇ كەسەكى دى يا ھاتىە پېشكېشكرن، لى دگەل ھەندى دى دلى
كەسەكى خوش گەت.

چ جازان نەراووستە ھەتا خودى بىريارى ل سەر وى چەندى
دەت.

#20

Sometimes in life, your situation will keep repeating itself until you learn your lesson.

ھىندەك جاران كاۋدانىن تەد زىيانى دا بىردەوام دىي خۇدە دوبارە كەين
ھەمما تو سەرىپوران زىي وەردەگىرى.

بشتى پىر ژ سى سالان من خود ل بىر رىزامت و نىخوشيان
گرتى، من دىت هېلى ھىلى ئەمۇ تىشتە يى ب سەرى زارۇڭىن من زى
دەھىن، لەورا ئىدى نەشيام پىر بېھنا خود فرەھ بىكەم. ھىز تىشتەك
نېنە پەيۋەندى ب زىقەلەكان ھە ھەبىت، بىلكو ھىز ئەو وىرەمگىيە يا
وەل تە دىگەت ھىندەك كاران بىكەى خود ھەگە چىند د مەھال زى بىن.
ل وئ وىلاپەتا ئەز ئ دىم، ھىزارا دىستىرىژيان بۇ سەر
زارۇڭان ژ بىست و دوو ھىزار ھالەتان بورى، مەزىنەرىن كارى ئەز
شېام بىكەم ئەو بوو من زارۇڭىن خود ژ زىناڭ لىستا سەرژمىرىان كرنە
د لىستا قورتالبوويان دا.

ئىدى ئەز نەدىرسيام ل دور بابەتتىن توندوتىژيا خىزانى
باخفم و فى چەندى ھىزەك دا من. ھەلوستەكى وىرەگىرە و تەماشىيە
وئ مەزناھىيى بىكە يا تو ژ ھەزى، تو نە سەرژمىرىەكى، تو مەزىقى، تو
قورتالبوويەكى و ب تىن ل ھىقىا ھىندى ماىە بېھىيە نازاد كرن.

#21

“Just because a person does not pit a hands on you, that doesn’t mean they aren’t abusive. Abuse is control, balance disrespect, and also hurtful words.

Do not settle for emotional abuse thinking it is ok because it is not physical.”

Toney Gaskins

ژبه‌رگو ب تنن کسه‌کی دصتن خود بۆ ته نه‌راگری په، رامانا وئ نه‌و
نینه‌گو نه‌و نه‌و یئ توندوتیزه. توندوتیزری زالبوونه، نه‌زیزگرتنا
هه‌فسه‌نگیی په و به‌یقین بریندارن.
ب توندوتیزیا دلبی رازی نه‌به‌گو هزربکه‌ی تشته‌کی دروسته‌چونکی
قوتان دگهل نینه‌.

دئ چەوا ژ دەردئ بەردانی راپیمه

رۆژن قوریانی نەگێرە!

جاگی بیاسوف

دەمئ ئەز ھاتیە بەردان گەلەك تێكچوووم، گەلەك یا دامای
بووم و دترسیام ئی دگەل ھندئ زی گەلەك یا تۆرە بووم و د دئ خوہ
داد گوت، "بوچی ئەف چەندە ھاتە سەرئ من؟"، "ئەف چەندە
نەداد پەرورەری یە".

بەردەوام ئەف ناخفتنە دەھاتنە سەر ھەزرا من و ھەستەندگەر
ئەز قوریانی ئی چەندئ مە، ب راستی زی من رۆژن ھندئ دگێرە ھەتا
فێربوویم دئ چەوا خوہ ژ کاریگەریا بەردانی یا نەرنی قورئال کەم،
براووستە، ب تنئ براووستە... براووستە ژ رۆژگێرانا کەسەکا قوریان.

بەرفا قوریانی رامانا وئ ئەوہ "کەسەکا ھاتیە ئێشاندن یان
کوشتن یان سەردا بێرن یان زیان گەشتیئ". ل دووئ فی تێگەھی، نەرن
ھەر ژنەکا بەردای دبیە قوریان؟ ب بوچووئا من بەرسفا بەل یە، تو
قوریانی، چونکی تو ھاتیە ئێشانندن و تووشی ئازاردانی بووی، درەو ل
تە ھاتە گرن و ھاتیە سەردا بێرن یان زی سەردەریەکا نەباش دگەل تە
ھاتیە گرن یان سفکاتی ب تە ھاتیە گرن.

ژبەرکو تو یا بوویە قوریانی، ب دیتنا من تەشتەکی سروشتی
یە رەنگە یی ساخەلم زی بێت کو تو خەمگین بێی یان ھەست ب
تۆرەبوونی بکە و ناخینکان بۆ خوہ ب راپھێلی ئی دقێت بۆ دیمەکیج

کورت بیت. لښه ګه ته ژ راسټا بښت چاروسمر بېی و خود ژ
 کاریګه ریا بهردانی یا نمرینی قورتال بکمی. دئ نمو دهم هیت کو
 پندښه نیدی تو ب پښتګرانا کسمکا بوویه قوربانی برابوستی، نمو
 دهمه یی کو پندښه تو ژ نمردی رابیهغه و نمو توزا کمښتیه سمر
 لهشئ ته بدافوتی و چارمکا دست ب ژبانمکا نوو بکمی.

نمز نابېژمه ته نمو چمنده تشتمکي سادهیه یان ب ساناهی
 به، چونکی ب راستی ژی تشتمکي هوسا نینه، لښه ب تنی دوو
 هملېژارتن همنه، یان دښت ب پښت کسمکا بوویه قوربانی رابی و ب
 درېژاها ژایانا خود لومړی کسین دی بکمی یان ژی رابیهغه سمر پښ
 خود و دست ب ژبانمکا نوو بکمی و هملېت هملېژارتنا دووئ ګهلهک
 ب ساناهیژد، مانه هوسایه؟

ل ښه دوماهیې نامهک ژ دغه خاندانهکا دایکا سین زاروکښ
 بجووک ګههشته من کو همفرینئ وئ ل سمر خاترا ژنمکا دی نمو
 هېلابوو، وئ د ناما خود دا نفیسې بوو، "من خانین خود ل بازاری یی
 دایه بهر فروتنئ و نمو نهشیم پاری کړی و مېزاختنا خود یا پښانه
 بدهم." دپسان بهردوامی دا ناما خود، "ب راستی نمو یا دترسم و
 کمرېښ من ګهلهک ژ وی زهلامی فمدین و خوزی نوکه نمو یی مری
 بایه، نمو هېشتا باورناکم وی نمو چمنده یا ښایه سمرئ من
 چونکی ژبهر وی نمو بې ماومې دهم سالان ژ کاری فقههتیام و نوکه
 نهشیم چ کارېن دی ب دستغه بیتم. کسین نهښت من بدخته شول.
 هېفیا من نمو نمو و همفرینئ خود د ناګرئ دوزدخئ دا بهرن.

من بهرسفا وئ ژنډ دا و گوتډ، ژ دل ئمز بؤ رهوشا ته ب خهم
 كههقم. پاشي من پرسپار ژئ گر كا بهر هينگي وئ د كپژ بواړي دا
 كارنگر. وئ گوت، "ئمز شيرمكارمكا دارايي بووم و د كاري خوه دا يا
 سرگهفتي بوم، ئ من دصت ژ كاري خوه بهردا، چونكي همفزيئي من
 بي نهمرمتي دفا ئمز بيمه كاپانيا مان. من ل سر خاترا وي دصت ژ
 همموو تشتان بهردان."

من بهرسفا وئ دا و گوتډ، "ته ماشي من بكه، چ پينهمفيت
 نهف چمنده جهن دلگرانبي به ئ بپيله ئمز هاريكاريا ته بكم. تو
 پيندي ب كارمكي. ب شويهمكي رووهتر بؤ من بپزه كا ته دفت چ
 كار نه نجام بدي دكو پهيوهندي ب هندك كهسئن د بواړي كاري ته
 بكم و هاريكاريا ته بكم. من نيزيكي پينچ سد كهسان ل سايت
 LinkedIn هه نه و ئمز دشيم سر خاترا ته خوه هموجهي وان
 بكم."

ئمرئ هوون دزان بهرسفا وئ چ بوو؟ بهرسفا وئ پهيفا
 "كهلهك سوپاس" نه بوو "من دفت ئمز فلان كاري بكم..." پان "دا
 سيفيمكي بيكه بهرههف بكمين و ئ مه پهيوهندي دگهل ههفدوو
 همببت". ئ ل شوونا هندي وئ بهرسفا من دا و گوت، "ئمرئ تو
 دزاني وي پتر ژ مليون دلارا د همزمارا خوه يا بمتكي دا هه نه؟ ئو ل
 فن مالا ممزن دزيت و زيانمكا خوش دبورينيت و كوري وئ ژنكي زي
 خوه دان دكمت كو نوكه دگهل وان دزيت، ئ ئمز خوه نه شيم كرڼيا
 خاني زي بدم."

ب راستى وئى خود بېتە زى ب پېشنپارا من ئەگر. ئانكو
باپەتتى بىدستفەئىنانا كارەكى و پشتهفانىكرنا وئى ب گرنگى فە
نەومرگرت.

يا ئاشكرايە كو ژن ئەبا ئامامى رۇلى ژنەكا كەسەكا بوويە
قوربانى بېئىلىت. خودزى ئەز شىابام سېرەكى ئى بىكەم ھەتا گوتبا،
"راستە ئەف تىشتى ھاتىيە سەرى ئى خراب بوو و نە تىشتەكى ئادەپسروەر
بوو ئى ئەف چەندە ژ دەرغەى كونترۇلا من بوو. من سى زارۇكئىن
ساخلىم ھەنە ھەز ژ من نەكەن و ئەز زى يا جوان و كەشخەمە و من
شيانئىن ھەندى كارەكى بىدستفە بېنەم و تېدا يا سەركەفتى بىم. ئەمگەر
بېچەكى خود ب جىسارت بېخەم، گەلەك دىلىقەبېن باش ل سەر ئاستى
كەسەپەتى و كارى دى ھېنە بەر سېنگى من."

ئى ل شوونا فى چەندى، وئى خود وىكو شەھىدەكى ل قەلەم
ددا و ھەموو ھەزرا وئى ب تىنى ل سەر ھەقۇزىنى وئى ئى بەرى بوو
(شائى د من ئەمگەن ئەمگەر بېژم خودزى من گەلەك ئافچاقئىن وى
دەبا) و ئەف چەندە زى ھەموو بۇ ھەندى دزفەرى كو ھەر كەسەكى وئى
دېئىت دىل خود دىئەلەتە بېفە و كەرىپىن خود ژ ھەقۇزىنى وئى
قەدەكەت، ل دەمەكى ئەو دىئەت ھېزوشيانئىن خود خەفەمەت و جارىكا
دى پالانئىن باش بۇ باشەرۇزا خود بىدائىت، ئەو ھېشتا ئزانىت دەمى
تۇرەبوونا خود دىراۋەستىنەت دى گەلەك دەرگەھىن باش ل ھەمبەرى
وئى قەمبەن.

من دىئەت ئامازى ب ھەندى بىدەم كو ئەز دزانەم رەوشا وئى ئەبا
باشە و بېچەكى يا ئالۋەزە، ئەمگەر ب تىنى بۇ وئى يا ب زەھمەتە كارەكى

بېينيت كو يى گونجاي بېت نكەل ھندى كا دى جەوا كارگەت و
زارۇكىن خود زى ب خودان گەت، بەلكو بۇ وى يا ب زەحمەتە پىشتى
ماۋىيەكى دىزىژ ژ كارى قەتەتاي نوگە جارمكى دەرگەھى كومپانيان
بىقوتىتى.

ئەز زى د كاۋدانىن وىكەھە دا دەريازبوويە، بەرى ئەز كارى
خوۋە يى نوگە بەدەستفە بېنەم، چەندىن نامەيىن ئەلىكتۇنى يىن
پەكتىرنا كارى بۇ مەن دھاتىن تا وى رادەى ئەز نەشېم بېھزەمىرەم كا
چەند بوون، راستە تىشەكى ب زەحمەتە لى ل سەر تە يا پىندىيە يا
بېنەزەدە، ب ھىز بى و ب راستى زى ناھا ئەز يا ب فى رەنگى بووم.
بەشى مەتسپىداتر ژ گېرانا رۇن قوربانىن ئەو دەمى
ھەندەك كەس خوۋە دناۋ قان كاۋدانان دا دھىلەن و ژيانا خوۋە ھەموويى
ب وى رەنگى دېورىن. نەگېرانا رۇن قوربانىن جوداھيا سەرەكى يە
دناۋەرا ژيانەكا بىزەحمەت و ژيانەكا خوش دا، ئەز سويند دخوم ل
سەر فى چەندى.

ئەز ژەنگى دىياسم كو بۇ ماۋىيە پىر ژ چىل و پىنچ سالان ب
رۇن كەسەكا بوويە قوربانى دگېرا و بەردەوام لومەى ھەفۇزىن خوۋە
يى بەرى ل سەر ھەر تىشەكى دىر و چ چارەن ژيانا خوۋە ب شېۋەيەكى
سروشى بېرۋە نەدېر، چ چارەن نەدشيا خوۋە ژ فى كەربوگىن و لومە
و رەخنى دووربەكتە يا وى ژ ھەفۇزىن خوۋە يى ئەو ھىلاى ھەلگرتى.
ژېرەكو وى ھەلېزارتەن شاش دھەلېزارتن و چ گىرنگى نەددا خوۋە،
ئېدى نە د ژيانا خوۋە يا كەسپەتى و نەزى ل سەر ئاستى تاكەكەسى
پىش نەكەھت.

مەردەما مەن ل فېرى ئەمەد كەشە ژەن ب رۇن كەسەكا بووۋىيە
 قوربانى رەببەت ئى بۇ مەۋجەكەن كىم و د ھۇناغەكا دەستىشەنكەرى دا.
 چۈنكى ئەگەر ھوسا ئەببەت ئەمەد چەندە دى ژيانا تە كافىل كەت و ھەر
 دەلىقەمەكا بەختەۋەرى پا دەپتە بەر سىنگى تە دى ژانە بەت.
 ھەقىقەتتە پەيغا "قوربانى" پەيغا "تاۋانبار"ە. لەۋپا ئەز
 داخاۋى ژ خەلەكى ناكەم بەرۋەۋەزى پەيغا قوربانى بەن ئى دى بېزەم ل
 شوۋنا ھەندى بەردەۋام ل دوۋە خەۋەنەن خەۋە بەكە غار و ب وان كاران
 رەبە پېن تە بەختەۋەر دگەن و ھەندى ژ تە بەپتە خوشىپ ب دەمە
 خەۋە پىن دگەل زارۋەكەن خەۋە بە. گەلەك گەنگى بەدە دەركەفەن و
 گەشتان و بەكە كەنى. تو ھەتە ھەنگى پا بووۋىيە قوربانى ھەتە تو
 بەريازى دەدە كە ئېدى وئ ھە تو نە كەسەكا ھوسا.

How to recover from divorce: stop playing the victim!
<http://www.Huffingtonpost.com>

#22

The gift of divorce takes some time to reveal them, but there are gifts. One day you wake up and it hits you that you no longer have to manage an unhappy marriage.

You no longer have to manage your spouse's unhappiness. That clears the way for more your own happiness."

Psychotherapist Abby Rodman

دېت ماومېك بېوریت ھەتا مەن بېردانى بۇ مەن ديارىن، ئۇ
ھەتەك مە ھەنە. رۇزەگى دەن ھىپار دى و دەتە سەر ھەزا تە گو
ئېدى تو نەما مەجبورى ھەمەن ھەمەنەكە نەمەختەومر بھوى و تو
نەما نامادى پەر خەمەتا ھەمەنەكە نەمەختەومر بھوى. ئەم ھەمەندە
دئ پەكەن ل ھەمەمەر تە ھەگەت پەر بېبە كەسەكە بەختەومر.

بهریکانه

روژمکی من ههروئله دگر و ژ نیشکهکی فه من تهبینیا هندئ
گر کو کسهک یئ دگمه غارئ و نیزیکی چاریک میلی (نیزیکی 400
متران) بهراهیا من دهوو. ئەز دشیم بیزم کو وی ب شیوهیکی
هیدیز ژ من دگمه غارئ. من د دئ خود داگوت، باشه ئەز دئ
بهراهیا وی راگهه.

هیشتا نیزیکی میلی مابوو ئەز بکمه غارئ بهری کو
نهماربهیم چارکا دی بزفرمه جهی خود یئ دهستیکی فه، لهوړا من
دست ب غاردانی کر و ب ناوایهکی بلمزتر چوو و هیدی هیدی
دوورایا دناقههرا مه دا کیم دبوو همتا ل دوماهیئ گههشتیه نیزیکی
100 یاردان (91.44 متران). ب راستی ژی من هههوو شیانین خود
مماختن و لهزایا خود زیددگر. ئەگەر ته ئەز دیتام دا هزرگهی ئەز
یئ ل هوناغا دوماهیئ یا بهریکانا غاردانیئ ئولومپیادا لهندی. من
هوسا د هزرا خود دا داناوو کو ئەز بگهههه وی و ل دوماهیئ
گهههههه وی تفتی من فیای، ئەز گههههههه وی و پاشی ژئ بوریم
ژی. من د دئ خود ههست ب خوشیمکا مەزن دگر.

چ بینهفیت "من ژ وی بر"، لئ وی ئهه چهنده نهمزانی و
همتا ههستهپهنهگر ئەز یا بهریکانی دگهل وی دگهه. پشتی ئەز ژ وی
بوریم، من ههستهپهنهگر کو من گهههه هزرا خود داناوو سهر بهریکانا
دگهل وی تا وی راندی ئەز ژ وی جهی بوریم ژی یئ کو بیدقی بوو

ئەز ئى بىزقېم. ئىزىكى شىش پىزىن خانىيان ئەز ئى ۋى جېي بۇرى
بووم.

باشى ل سىر مەن يا پىندى بوو ل دور خۇە بىزقېم و قىمگېرمە
جېي خۇە ئىرى ما ئەف چىندە د ژيانى دا پونادەت دەمى ئەم ھىزا
خۇە ھەموو پىن دىنەنە سىر بىرىكەنە نەگەل ھەفالىن كارى و جىران و
ھەفالى و خىزانى ب تاپەت دەمى پىكولى نەگەل ل سىر وان
بىرىكەلەن و بۇ وان دىارىكەلەن كو ئەم ئى وان سەركەفتىرەن و
گىرگەلەن؟ ئەم ھەموو گەفان دەم و ھىزا د غاردانا ل پىشت وان دا ب
ھىروە ئى دەستدەمىن و ل سىر پىكا خۇە يا تاپەت بىپەنتەنگ دىين
پاكو مە نەگەھىنە ۋى چارەنقىس پىن خۇداى بۇ مە ھىپا.

ئارىشە د ھەفركە نە شەرىف دا ئەمە كو وەكو ھەفركەمە
بەردەوامە و چ جازان ب دوماھى ناھىت، ل ھىزى بەردەوام دى
كەسەك ل بەراھىا تە ھەپەت و دى پىن ئى تە پىشكەفتىرەن بىت،
كەسەك كاركەلەن باشى يان ترومبىلەكە سەردەمىيانەتر يان پارمىكە
پىر د ھەزمارا خۇە يا بانكى يان ئاستەكەلەن بىن خۇاندەن يان
ھەندەك زارۋىكەن خۇەدەنەن پەشتەكەلەن باشى ھە...ھەتە

ئى قىن چەندەن باش بزانە، "ئو دىيى بگەھىە ئاستەكەلەن ھەپە
باش بىيى كو ھەفركەلەن نەگەل كەسەكە بىكە". گەلەك كەس ھەست ب
نەئارامىيەن دىكەن چۈنكى ئەو گەلەك دەمى خۇە تىپىنەنەكەلەن كەسەن دى
فەدەبۇرىنەن كا كەفە دىچەن و چ دىكەنە بەر خۇە و چ جۇرەن ترومبىلەن
دەھازون.

بلا ته قناعت ب وی تشتی همبیت یں خودی دایه ته،
 درنژاهی و سنگ و گسایمتی، گرنگین بده بهژن و بالا خود و
 شانازی یں ببه و هملبت نهف چمنده دئی ته بهخته و مرگهت. بلا ته
 باویری ب خود همبیت و زیانهکا ساخلم بیورینه، چارمنقیسین مرؤفی
 ل سمر هنئی نهراوستیایه کو ههفرکیین دگهل کسمکی بکته،
 ههفرکیا خود دگهل خود ب تنی بکته و داخازا باشی و سمرگهفتنی
 بو کهمین دی زی بکه.

There is no competition in DESTINY

<http://www.moralstoriesbuket.blogspot.com>

#23

"It is not really about the competition. Your biggest challenge in a race is yourself. You are often racing against time. You are frequently running everything through your mind. You are always competing against preconceived ideas. It's not really the person next to you that you worry about."

Summer Sanders

"بابهتی چ پمپونډی ب همفرکین فنه نینه، همفرکیا همره ممزن یا د
بمړیکانی دا دهیته د رینکا ته دا تو ب خوهی. پتړیا جاران تو همفرکین
دگهل دهمی دگهی و گهلک جاران تو کاروبارین خوه د سمری خوه دا
برېقه دبهی و بمردموام همفرکین دگهل هزرویرین خوه یین بمری
هینگی دگهی. ژبمر هندئ نمفه نمو نه نمو کسی ب رخ تمفه داکو
تو ژئ بترسی یان دوودل بیی."

کوچکرنا زفستانئ

مه خانپهگئ گمفن ل باکورئ ویلايمتا نیویورک ژ دوو
خیشکئین دانهدمر گری بوو. وهرزئ زفستانئ گهلهک ب لهز هات و نهز
یا دوودل بووم چونکی مه کهلوپهلین پیندی پین گهرمکرنئ و ناظر
نهگربوون. مادهم نهفه چهندن ساله نهو همدوو ل فیرئ دزیان،
رامانا وئ نهوه نهه ژى وهکی وان دشین ل فیرئ بژین". ههفزینئ
من نهف ناخفتنه ب ههموو باومریا خود فه دگوت.

ل شهفمکا ههپفا چریا دووئ پلا گهرماتین گههشته دین
سفرئ دا. نهه ژ خمو هشیاربووین و مه دیت دیوارین ژورین مه پین
ژناف دا بووپنه بمرستی. ههفزینئ من پمپوهندی ب وان همدوو
خوشکان کر داکو بزانیته نهه چ تئته بوو دبوو نهگهر خانین وان ب
گهرمی پمینیت، بشتی ههپهپهپهپهکا گورت، تیلهفون دانا و دین
لپفکان را گوت، "د ماوصی سیه سالین بوری دا، ل وهرزئ زفستانئ
نهو دجوونه ویلايمتا فلوریدا".

#24

When someone does something wrong, do not
forget all things then did right.

دجمنی که سه ک ب شیوهی شاش سرده ری نکته، هه موو دهفتارین
وی یین باش ژبیر نمکه.

ئەز و ھەقزىنا خوە

كولتېپ م.

من و ھەقزىنا خوە گەنگەشمەكا ئارام دكر بەرى كو ئەو د ماوەيى بېنەفەدانا ھوتابھانى يا زارۇكان سەردانا داكا خوە بگەت، مە بەھس پلانېن وئ دكر كا دئ د ماوەيى سەردانا خوە دا چ كەت و باشى من پەرسىار ژئ كرا، "بەرى خوە بدئ، ل ھى ھەقىقەت دئ ژيى ھەقزىنا مە ژ سالا شەش بۇرىت و جېتە د سالا ھەقتى دا، ئەگەر ل سەر تە يا پېنەفى بېت نەرمەكى بەجە مەن وەك ھەقزىن، ئەرى ژ سەر دەھى ئەز دئ چەندئ وەرگرم؟"

ئەز بېجەكى ژ وئ نەرى دتەسىام ياكو مەن پېشېنى دكر ئەو بەتە مە، چونكى ئەز وەك زەلامەكى ھەندى بى گەتتى مەن كېم جاران ھارىكاريا وئ د كاروبارىن مالى و چاھدانا زارۇكان دا دكر، ھەكە مە ئەف چەندە كەربايە ژى دا ب دزىكى ھە كەم، ھەردەسان ژبەر كېمەيا دەمى و ئارىشەپىن دارايى، مەن كېم پەرە ددەھقى و گەلەك كېم دپارى بۇ دكرىن پان بربايە گەربانەكى، مەن پېشېنى دكر ئەو دئ نەرمەكا دناقبەرا جوار بۇ پېنەجى دەتە مە، ئەز حېبەتتى مام دەمى وئ نەرمە ھەشت دايە مە و گوتىە مەن كو نوگە ئەز ھەقزىنەكى باشترم ژ بەرى دوو سالان.

ئەو نوگە ھەستەپەكەت ئەز پەر د وئ دگەھەم، چونكى پەر گوھداريا سەبەتتىن وئ دگەم و كېمەر ژى دوور دگەھەم.

دناڤ تارپاتيا وئ شەققى دا دەمنى من خود ل سمر تەختى ب
رەخ وئ ھە درىزگىرى، ئەز گىرئىم و ىن سەسەربووم بۇ دىلوما
رېئەرىپا خېزانى ياکو سالا بورى من ب دوماھى ئىناى، من مقاپىن
باش ژ بەھىن تومارگىرنا وئ وەرگىرتن.

Listening

<http://www.values.com>

#25

"The relationship between husband and wife
must be like Fish and Water, But not fish and
fisherman."

Mohan Babu

"په پوهندیا دنافیرا ژن و میران دا، پیدفیه وگو په پوهندیا دنافیرا
ماسی و نافی دا بیت، نهک په پوهندیا دنافیرا ماسی و ماسیگری دا."*

سوپامان چورۇكا دوماھىيى

ج.ت

بھريا وان تىشتىن ھەمە دىتتىن پان دھربارى من گوھلېبووېن
راستىنە، ئى لايدەنەك د ژيانا من دا ھەمە كەس ۋ تىشتان ۋى نازىت.
ئەز ۋ ھىلى تېرىبووم زەلامەككى ناسنى بىم بى ۋو ئارمانجا ۋى
پا يەكانە ۋ ناسكەرا رزگارگىرنا ئەردى ۋ ئاكنجېيىن ۋى بىت. ھىشتا من
دولفانى بۇ جېھانى ۋ خەلگى ۋى ھەمە بىن تىدا د ئاكنجى ۋ دى بى
بەردەوام بىم ل سەر راستىرنا چەندىن شائىيان گو ھىلى د شىانېن من
دا بىت، ئى من نەفەت ھوون بۇ ھەموو تىشتان پىشتا خوە ب من گەرم
بەن. ئەز نە رزگارگەرى ھەموو تىشتان مە، بەلگو ئەز ب تى
گەنجەگەم ۋ من ھىزەگا رادىبەر ھەمە.

ئەز واستىام ۋ رۇنگېرانا رۇن ۋى رۇزنامەفانى نەقام بى ل
رۇزنامەيا Daily planet كاردەكت، ھەردىسان تېرىبووم ۋ ۋى
كەسەپتيا گەلدوستىەكا "شەبى" بەرھەرە ھەي، ئەز تېرىبووم ۋ
سەرھەريا وان دگەل من گو ئەز كەسەككى ئوونەبى بى يەكانەمە، ئەز
تېرىبووم ۋ ۋى ژيانا ھوون بېشېبىنيا ۋى ۋ من دكەن، تىشتى يەكانە بى
نوكە من دفەت ئەوە گو من ۋى دفەت ل دووۋ جەزىن خوە بېزىم، من
ب تى دفەت ل سەر سىروشتى خوە بىم ئەك زىدەتەر.

ئەز ھەز ۋ ئويىنى دىگەن ئىنە ۋەك ئىمىندىن پان ھەققال
بەلگۈ ھەزىكەنەن مەن بۇ ۋەن پەز ئىزىكى ھەزىكەنەن بىرەيەكى يە بۇ
خوشكا ۋى.

ۋەزىگۈ مەن بىرەردەيە خەۋە بىگۈھۈرە، مەن دىستىكەزىكەنەن خەۋە
ۋ پۇزۇنەمەيە دىيەن پەلەنەن پەلەنەن پەلەنەن پەلەنەن پەلەنەن پەلەنەن
نەھەم گەلەك ۋ ۋەن ھەندى بىزەھەمەتەر بۈۋە يە مەن پەشپەنەن دىگەن، ئى
دۈۋەزىكەنەن ۋ ۋەن گەسەن مەن ھەزى دىگەن ۋ پەن داخىبارىۋەيەم تىشەك
بۈۋە د پەشپەنەن مەن دا نەۋەۋە. ۋ ۋى دىمەن دىكەن ۋ پەشپەنەن مەن
ۋەزىگەنەن، ئەۋ گەسەن بۈۋەنەن خەزىنەن مەن پەلەنەن، پە رەستى ۋى
ئەۋگە ئەز پەن مەيە پەنەن.

مەن شوقىمە خەۋە يە پەزى ۋەلەك ۋ ئەۋە ھەۋەزىگەنەن پە شالا
سۈر نەخشانەن سۈۋەن ۋ ھەندەك ھەۋەزىگەنەن پۇزۇنەن پەن نەزەم ۋ نازام
كەنەن د ھەنەن خەۋە دا ۋ پەلەنەن بۇ خەۋە دانا گەنەن ھەۋە پەزى
مەزىۋەۋەلەن بىجە ھەلەم ۋ بىجە پەزىگەنەن دى ۋ گەسەنەن ل ۋەزى
بەيىنەم گە ھەز ۋ مەن بىكەت ل سەز پەنەن مەن پەن سۈۋەن نەك ۋەزەز
ۋەن گەسەنەن نەۋەۋە يە ئەۋە ھەز ۋەنەن.

مەن مەزىۋەۋەلەن بىجە ھەلەم ھەلەم ھەلەم ھەلەم ھەلەم دى ۋەن
دەلەۋەزى ۋ ھەلەنەن بەيىنەم يە ئەز د زارۋەكەنەن خەۋە دا تەنەن دۇيەم. پە
ھەلەم ۋەن ھەندى ل ھەمەنەن دۈۋە ۋ دىگەن گەسەنەن ل دۈمەھەنەن پەشپەنەن
پەنەنەن گەھەنەن بىرەنەن.

بەلەن ئەز بىجە، بەلەن دەرەزىنەن ۋ نەخەنەن خەۋە بىكەم ۋ
دۈمەھەنەن پە مەكەن.

دگمل پښتڼ من.

کلاړک

#26

Do you have a double life? Is what you show very far from what you hide? If so, be aware because you have left inner peace behind and shorted moving toward the abyss.

نەرى تو د ژيانەكا دوالهزمى "دوولاپەنى" دا دژى؟ نەرى ئەف تشتى تو
خوہ ېن دياردگەى گەلەك ېن دوورد ژ وى تشتى د ناخى تە دا؟ ئەگەر
هۇسا بېت، هشاربە چونكى تو ېن ژ ناراميا نافخويى دووردگەفى و
ېن بەرەف دۆزەخى دجى.

مولتا

بايرون بولسيفر

ل قىن دوماھيىن د مولتا جەھتلىكى دا و ل پۇۋىكا ھىتالى و
گىرم دا، مە سىرھىتانا جوار بىندىرىن جودا جودا ل سەر دىريا كارىيى
كر، چەندىن دەمىن پىرى كەيف و خوشى و كەنى و خوارىن دىلەكەر
مە بوراندن، ئ تىتى ب كەنى ئەمە كۆ دەمى تو دىيە جەھىكى دۈۈر
بۇ گەريانى، ھەر پۇۋىكا ز دەمى مولتا تە دىۋىت وەكو ھىدى يە تو
ھىدى ھىدى نىزىكى دوماھيا بېھىقىدىنى دىي و جاركە بىزىرە فە
سەر كارى خە.

ھىدىك دەم بۇرى

دوماھىك جارا ئەم جوۋىنە ۋى جەي بۇ سىرھىدان بىرى
دۈزدە سالان بوو، زىمەر ھىدى ئەم ل ھىقىا ھىدى بوۋىن ئەم مولتا
بېھىقىدىنەكە مەزىن و دۈۈر ز پۇتىنىيا پۇۋانە بىدەتە مە و ئەم بى
ئومىد نەزىرىن.

تشتەكى جودا

ئ تىشتەكى جودا د قىن بېھىقىدىنى دا ھەبوو ب ھەقبەركىن
دگەل وان بېھىقىدىنان پىن دەمى مە د زىنگەھا كارگەھان دا كاردىگىرى،
جوداھيا سىرەكى ئەۋبوو دەمى ئەم زىرىن و دەمى بېھىقىدىنا مە

نېزىكى دوماھىيى بووى، مە ھەمووان ئەو ھەستىن دوودلى و خەموكى
و واستيانى ئەبوون يىن بەرى بچىنە گەريانى ھەين.

زەفرەن بۇ وي تىشتى ھەز ئى دىگەين،

ل قى بېئەفەدانا دوماھىيى، نە بىتنى مە خوشىمكا تەمام ز
گەريانا خوە ھەرگرت و ب ھەندىن چالاگىيىن جوراوجور و نوو
ئەنجامدان و ز پۇتىنيا پۇزانە دوورگەفتىن و ھەندىن بازىر و
كەلتورىن جونا جونا نياسىن و دەلىفە بۇ مە پەيدابوو ئەو تىشتىن
ماينە دىل مە بکەين، بەلكو تىشتى ھەرە گىرنگ ئەو بوو گو ل
دوماھىك پۇزا گەريانا خوە دا ئەم ب خەم ئەمگەفتىن و دوودل
نەبوون گو چارەگا دى دى زەفرەنە سەر كارى خوە يىن بەرى و پۇتىنيا
پۇزانە، ھەرەگو ھوون دىيىن، ئەم دزانىن گو دى زەفرەن سەر وى
كارى ئەم ھەز ئى دىگەين ئەك ل سەر وى كارى ل سەر مە پەيدافە
بکەين.

ھەردو پۇزىن دوماھىيى يىن بېئەفەدانا مە ھەرەگو پۇزىن
دەستىيىكى يىن گەريانا مە د خوش بوون، ل د گەريان و بېئەفەدانىن
مە يىن بەرى نوگە دا، پۇزا دوماھىيى بۇ مە گەلەك يا ئەخوش و ب
تېس بوو و ھەستەمكا ئەخوش و ېرى دوودلى ل دەف مە پەيدابوو،
چونكى مە دزانى چارەگا دى دى ھەگەريەنە سەر كارى خوە ئەك
تىشتەكى دى يىن گو خوشىيى ئى بېيىتىن.

مەرەم ئى ئەو،

نمگەر تو وی تشتی بگهی یی حمز ژئ دگهی. نمیا گرنگه کا
دئ کهنگی بیئنهفهدانا ته ب دوماهی هیئت. نمگەر ته بقیئت وی کاری
بگهی یی حمز ژئ دگهی. تو نمبیدهی ب هندئ بیئنهفهدانا ته چمنین
رؤژین دی زنده ببیت یان ژئ هیفیا هندئ ب خوازی کو بؤ دوماهی
دریژتر خوشین ژ فی بیئنهفهدانی وهریگری. حمزیکرنا وی تشتی
دگهی چارمکا دی وکی موگناتایسی دئ ته کیشیته کارئ ته. دئ ته
کیشیته بهختهومریی نهک واستیانی. دئ ته زهرینته وی چهی هست
ب بیئنهفهدانی و تمامیی دگهی.

#27

“Those who continue to work at a job they hate for the money alone more than likely to be stressed and very unhappy. They live for their vacations and weekends. Unfortunately, they are sadly missing out the happiness of everyday life.”

Catherine Pulsifer

نەو کەسێن بەردەوام ل سەر کارکردن د شولمکێ دا گو جەز ئێ نەگەن
لێ ژ بێخەمسەت پارەى دەمین، نەو پێژ ژ هەموویان تووشی فشارین
دەروونی و نەبەختەوهری دین. نەو ژ بێخەمسەت مولات و
بێهتەرەدانین خود یێن دوو ماها جەفتیی دژین، ئێ ب مخابنی قە، نەو
بەختەوهریا ژیانێ یا رۆژانە ژ دەستدەن.

ب دوماهی هاتنا پرسپاران

وډك كچهكا شمېره يا گهښتیه چل سالیڼ و هېشتا شوونمگری، هژمارهكا بڼ وېنه يا پرسپاران دهرباری رموشا من يا جفاکی ژ لایڼ کسوکار و همغال و مروغڼن نیاس هه ژ من دهاتنه گرن. ب درېژاهیا سالیڼ پوری دا، من تیپینیا گوهرپنهكا بچووك د شپولزئ پرسپارتڼ وان دا دگر.

ل دهمڼ سنځلمېڼ، ههغالان پرسپار ژ من دگر، "نمرئ تو ل بېنهمدانا دوماهیڼ حېفتیڼ دئ دگهل كڼ دهرکمی؟"

دهمڼ گهښتیه د ژيڼ بېست سالیڼ دا، کسوکار دا بېژن، "ته ژفان دگهل كڼ همیه؟"

د ژيڼ سپه سالیڼ ژي دا، تشتهكڼ سروشتی بوو كو ههغالان پرسپار كرابیه، "نمرئ تو دگهل كهسهكی دچیه ژفانان؟"

و نوکه خهك پرسپار دگهن، "نمرئ ته همځ چانتی جوان ژ کیفه ښایه؟"

#28

She was tired to be alone and always having to be strong, but as much as she wanted someone to fall madly in love with, she would never settle for less than what she knew she deserved.

The better man project

ئەو یا واستیای هندی یا مایه ب تێ و پێکولان دگهت یهردهوام یا
بهێز ژ ی بیت، ئی هندی وی دایا کهسهکی ببینیت کو ب دینانی حمز
ژ ی بگهت، ئی ئەو ههت گێمتر ژ وی تێشتی رازی نهدبوو یی، دزانی کو ژ
ههژی وی یه.

نامىيەك بۇ ھەڧالا مەن يا خوشتى

جول بلويىام

ھەڧالا مەن يا ھېژا،

ئەز دزاتم، بەن باش دزاتم كو ئەو ھوناغەكا ب زەھمەت بوو.
لاوازا مەن بۇ كارتىن ئەرتىنى و ئەقلىمەن مەن يا ئەرتىنى و گازندە و گرى
و بېدەنگى و دوودل درىزبوون. بېدەنلى ناكەت بېژى تە پېكول ئەدگەر
خوۋە باشىر لېكەي، ئەف چەندە ژبەر ئەگەرەكەن ب تىن و
دەستپىشانگىر نەبوو بەلكو ژبەر مەلۇنات ئەگەرەن بچووك بوو كو
ئەز كرىمە كەسەكا ھۇسا ژ مەن نەھىت.

ئە تو، د ماومەن قان ھەموو كاودەن ئەخوش دا ل قېرى
ماي، ئەز دزاتم دى چەوا بېژمە تە كا ئەز چەند سوپاسدارا تە مە
ژبەر قى كارتى تە. دەمەن كار ب زەھمەت دگەفەن، پەتەرا مەروۇقان پېكول
دگەن ب زووترەن دەم بېرەفەن، ئە تو ئە ژ وان كەسانى، تو ئەو ھەڧال
يا باش دزاتى كا دى چ بېژى و چ نايىژى بىنى كو نەچارەبى پەرسىار
بەكەي.

تو ئەو ھەڧال بووى يا چەندەن چاران پېكولگىر مورا لا مەن
بەند بەكەي كو ئەز ھەر ب خوۋە نەشېم بەمژمېرم كا چەند چارەبوون.

تو ئەو ھەڤال بووی یا ب دروستاهی شای کارمگی بکدی داکو
 ھاریکاریا من بکەدی ژ مال و رەوشا خود یا یا دەرروونی یا خراب
 دەرکەشم.

تو ئەو کەس بووی یا چەندین جاران گوھێ خود دایە ھەمان
 چەرۆکا من بێی کو بێزار ببی، تو ئەو کەس بوو یا چەندین شیرەت
 پێشکێشی من دگەرن و تە باش دزانی کو ئەز بچە ناڵینم ژێ.

ھەردیسان تو ئەو ھەڤال بووی یا چ جاران نەدنگوتی، "من
 ئەڤ چەندین جاران ئەڤ تەشتە بۆ تە گوت" ب تاپەت دەمێ من
 گوھداریا شیرەتێن تە نەدگەری پێن بەری ھینگێ تە بۆ من گوتین.

تو ئەو کەس بووی یا ھێلای ل سەر تەختێ وێ بنفەم،
 چونکی گەشتبوومە وی رادەئ نەدشیام شەفەکا دی ب تێن بھورینم.

تو دگەل من روونشتی، دگەل من گەرنژی و دگەل من گەر
 گری و دلەک ل بەر دێن من دا. تە ئەز ھاندەم دەمێ من
 ھەستپێدگری کو جیھانا من یا وێران دەیت و بێرا من ل ھندێ دشیئا
 کو ئەڤە ب تێن ھونامکا بەروەختە و دێ بوریت... ئێ یا ژ ھەموویان
 گەرنگەر ئەو تە د دزوارترین ھوناغێن ژیا نا من دا دگەل من بووی و
 ئەز تەشیم ژبەر ھێ چەندێ پەر ھەز ژ تە بکەم.

تو ئەگەر بووی بێمە خودانا وێ ھیفیا کێم کو ئەڤ ھوناغە
 دێ دەرپازبیت. تو ئەگەر بووی کو ئەز کەلوپەل و چانتەمێن خوہ
 لێکنەدەم و ژ وەلاتی بار نەکەم. تو ئەگەر بووی کو ئەز بشیم جارەکا
 دی راپەتفە سەر پێن خوہ.

دەمىن مەرقۇم ھەستەتەنگەت يىن وئىران بوۋى، يېنىقى ب
 كەسەككى ب ھېز ھەمە. ب تايەت دەمىن تەبىئەت ج بەھايىن خوە نەنە،
 يان بەردەوام نەگەتە بەر لىدانىن دلىنى يىن دزوار. مەرقۇم يېنىقى ب
 كەسەككى ھۇسايە ھەت ز مەرقۇم دۈۈر نەگەتەت خو ھەگە رەھوش
 چەند خرابەت ئى بېئەت.

چەند رەھوشا مەن خرابەت لىدەھات، تە پەز ھەز ز مەن دگر.
 چەند مەن پەز ھەست ب رەھوشەگا نەرىنى دگر، تە پەز ب شېۋەيەككى
 نەرىنى سەردەھرى دگەل مەن دگر. چەند مەن پەز رۇندك ئىنابانە
 خوارى، نا پەتكوۋ كەي پەز گەرنىنى ل سەر لىقشەن مەن پەمىدەگەي.

تو پەشىمان نەدەۋى كۆ تو ھەفەلەگا باشى دگەل كەسەككى د
 نەخوشترەن دەمىن ژيانا خوە دا دېۋرەت. رەۋستىان دگەل كەسەككى د
 نەقەگا باھوزى و ھا ۋەختە دى ۋى دگەل خوە بەت، ئى دەمىن دەستى
 ۋى دگرى و باۋەرىن بۇ چەنگەي، دېئەت نەگەر نەو كەس ھەزىكەت
 ھەمەۋ تەت دى باش ئى ھەن.

بەن، ئەفە نەو تەتە يىن پەزىا مەرقۇم نزانى بىكەن، ئى تو
 دزانى. ئەز دزانە رەھوشەگا ئالۋەز، تو يا ۋاستىاي و ئەز زى يا ۋاستىاي
 مە و مە ھەردەۋەگان دزانى كۆ چ نەمەيۋو ئارىشەيىن مەن گەلەك
 خرابەت ئى بېئەن، ئى ھەت تە ئەف چەندە نەدگوتە مەن. تە ھەز مەن
 دگر ل سەر ۋى سەۋشتى مەن ھەي، فەنچا چ ئەز نەو كەس يەم يا
 كەپەخوش يان يا خەمگەن وئىران، د ھەردەۋ رەھوشان نا تە ھەز ز مەن
 دگر.

سوپاس کو تو ژ من دوورنه گهفتی. تو ل وی دهمی ل دهمی من
 مای دهمی گهسین دی بریاردی کو هندی نهشین زیندتر ل دهمی من
 بعین و خود ل بهر نه خوشیین من بگرنه ئ تو مای چونکی ته باش
 دزانی نهو رهوشه یا بهر وهخته، چونکی ته نهز دنیا سیم و ته دزانی
 دئی چارکا دی رابهمده سمر پین خود د ههمان دهم دا ته دزانی کو
 دهمی نهز رابهمده سمر پین خود نهز سوپاسیا ته ناکهم.
 سوپاسی نه بهیقهکا دروسته نهز پین وصفه ته بکهم نهی
 ههغالا من یا خوشتفی، تو پندفی ب بهیقهکا هوسای کو رامانا وی
 گهلهک مهزتر بیت، ژ بهرکو نهز ل دوماهی یا ناسویین گمش دبیم
 و نهف باهوزده هندی هندی یا بهرزه دبیت، من دفتت ژ دل بیژمه ته
 کو بیی ته نهز نمدشیم فن هوناغا ب زحممت یا ژانا خود بوریم.
 لهوړا سوپاسیا ته دکهم، سوپاسیا ته دکهم کو نگهل من مای.

A letter to my best friend
<http://www.societyletters.com>

#29

Rare as is true love, true friendship is rarer.

Jean de la fontaine

نه‌فینا راسته‌فینه یا دگم‌منه، ئی هه‌فایینیا راسته‌فینه دگم‌منه‌تره.

خەباتكۆن ۋ پەنخەمەت سەركەشتىنى

بىرايمى بىرچىست

رۇۋەتكى بىشتى نىفرۇ ل دوماھيا ھەيلى تىرمەھى، ئەمەز د
ژوۋەكا ئارام يا ھوتىلا مىلكروھت ئان روونىشم كو جەھكى بچووك و
ئارامە و دىگەھىتە دىئاۋ دارىن كاۋان دا كو ب دوورائىا دەمۇمىرەكى ۋ
بازىرى تورتۇ يى بى دورە، ل ۋى دەمى مەن گوھدارىا دىنگىن بىزار
بىن ھەمىركىيا دىئاۋمىرا ژيان و مەن دا دىگر كو چەند پىنگاۋەكان يا ۋ
مەن دوورىبوو.

مىشەكا بچووك دوماھىك تىيەنا ژيانا خوە يا كورت دەمزاخت
دەمى بىكول دىگرى ب شىۋەمىكى بىلەند بىرەيت داکو بىشەت ۋ شوۋىمىيا
پەنجەرى را دەرياز بىيەت، ئالەينىن پەرىن ۋى ژى جىرۇكەكا خەمگىن
يا سىراتىژىا ھەرىنا مىشى ۋەدىگىرا. ھەرچەندە پەنجەكا زىدەتەر دىگىشا،
ئى بىكولىن ۋى چ مەا تىدا نەبوون.

ئەمەز پەنجە پەرىشان چ ھىقىيىن قورتالبوونى ئادەت، دىيەت ل
ۋى دەمى كەسەكى تەرە ب ۋى مىشى كىرەنە، چۈنكى ئەمگەر ۋى
چەند پەنجەكا زىدەتەر ژى مەزاختەپايە ھەر تىرا ھەندى ئەمگەر ب
سەركەھىت و شوۋىمىيا پەنجەرى بىشكىنىت، ئى ۋى مىشومورا بچووك
ژيانا خوە ب سەركەھەتنى ۋە گرىندا كو ب پىكا مەزاختەنا پەنج و
رۇدىن بگەھىتە ئارمانجا خوە. چ پەنخەمەت ژيانا ۋى مىشى دى

ژانفچیت و چ فەگەرپان بۆ وئ نیتە و ل دەممکئ نێزیک ل هەمبەر
شووشەیا پەنجەرئ دئ گەقیت.

ل لایئ دئ یئ ژوورئ و ب دوورایا دەه پێنگافان، دەرگەهئ
ژوورئ یئ فەگەری بوو. تئ ب بێنا دەه چەرکەپێن ھەپئ ئەف مێشە
دشیا بگەھیتە وئ جیھانا ژ دەرگە یا پێکول دگەری بگەھیتئ و ب
مەزاختنا بێرکا ھەرە کێم یا وئ پەنجئ ئەف نوکە دەمەزخیت، ل وی
دەمئ دشت خوە ژ وئ تەلئ ھورتال بکەت یا نوکە خوە ئێخستە
تێدا. مگرتیا سەرگەفتنا وئ ل فێرئ ھەپە و گەلەک ب سائەھئ دشت
بگەھیتئ.

ئەمئ بوجئ ئەف مێشە شێوازەکئ دئ ناچەرپینیت، تشتەکئ
تا رادەمکئ مەزن یئ جودا بیت؟ جەوا بوو بەرمتەیا بێرۆکەمکئ
کو ئەف رێکە ب تئ و مەزاختنا پەنجەکا زێدە ھەپین وئ پێن
سەرگەفتنئ ئە؟ ئەمئ لوژیک جیە کو ئەو ھەتا دەریت ب فی پەنگی
یا بەردەوام داکو بگەھیتە سەرگەفتنئ، ئەوژی ب رێکا ھاڤیتنا
ھەزارەکا زێدەتر یا ھەمان پێنگافان. چ پێنەڤیت ئەف پەختارە یا
پۆزیکئ یە ل دەف مێشئ، ئ تشتئ جیئ داخئ ئەو پەختارەکا کۆزەکە.
"دوو یارە پێکولکرن گەل مەزاختنا پەنجەکا زێدە" ئە
چارەسەرەکا پێدڤیە بۆ بەدستڤەئینانا سەرگەفتنئ مەزئەر، پەنگە چ
بەمەنئین راستەڤینە نەدەتە تە کو ئەو تشتئ تە دڤیت د ژپانئ
بەدستڤە بێئ. د راستی پەنگە ھەندەک چاران ئەو بەشئ ھەرە
سەرەکئ یئ ئارێشئ بیت.

ټډگمر تو ل سمر هېښېنځن خوه ېن رږد ېن کو دئ سمرگهفتنن
 ب رڼکا مېزاختننگا رښجگا زڼدهتر ژ يا بهري هينگن بدصتفه ښي،
 رښگه تو ددليشميا سمرگهفتنا خود د ژيانن دا بکوژي.

Going after breakthrough and success!
<http://www.Agiftofinspiration.com.au>

#30

Work smarter not harder

ب زیرمکیه کا سوزنتر کاریکه، نهک ب رفنجه کا زیندجتر

خوشتقى و همقان من

ئەلىسپا لايىنى

ئەمۇ بابى شاپەرپىن من دەھەلگرتىن، بابى فېدىكار بى شەش
زارۇكىن مە، ئەمۇ كەسى ئەز وىكو گولا وى يا شېن ل دەھ يا خوشتقى
و پېرۇز، ئەمۇ باشرىن همقان و ھەقزىنى بى بېست سالان بوو كو ھەتا
دوماھىك ھەناسىپىن خوە د ژېى چل و ئەھ سالىن دا كېشاپن دگەل
من مابوو.

ئەمۇ بېردەوام ھارىكارىا من د كاروپارىن مان دا دگر ب
تاپەت دەم ئەز ل سەر كارى خوە بامە، ئ جېھانا من و يا زارۇكىن
من وئران بوو دەم وى وھەر كرى، ئ قى چەندى ب ئاوپەمكى
بەئزىر ئەز پالەم چاقى خوە بدمە وى تىتى ل باش خوە ھىلاى كو
ئەوژى زارۇكىن مە بوون.

دى بېژى شە چەندە دوھى پوودابوو، ئ د راستى دا ئەھ
بېست سال ل سەر وھەرگىرنا وى بورپى، چوئكى ئەز باش دزانم ھەر
رۇھك دى ھىت دى بېكفە بېن و زارۇكىن مە زى دى بېردەوامىن
دەھ رېكا خوە.

My love, my friend...

<http://www.values.com>

#31

May leave, but they continue to Those we love
live in our heart.

دېيىت ئەمەس كەسبىن ئەمەس ھەمىز ئۆيى دىگەن بۇرۇنكى ۋەقە بىلەن، ئۆي
بىر دەۋام دىن دىن ئۆيى مەن دا ئۆيى.

دوماھیک و باشترین سەرمەدان

دیانا ڕودز

بەمێوەندیا مە بۆ ماوێن بێنچ سالان قەکیشا. ئێمە زەلامەکی
باش و خوشتقی بوو، دەمی ئەز یا خەمگین و دوودل بامە ئەو دا من
ئارام گەت یان ژێ هەگە یا تۆرە بامە دا من گەرنژینیت. هەرجەندە
ئەو ژ وی جووێ مرۆفان بوو بێ تە دقێت هەموو گەفان ب ڕەخ تەفە
بیت، ئێ سەرمەرای هەندێ ئەز ژ وی غەریب ئەبوویمە.
د ڕاستی دا، دوماھیک ڕۆژا مە دگەل هەقدوو، بەک ژ
خوشتەین ڕۆژێن ژیا نا من هەمووین بوو وەک وەک هەلکەفتەکی بوو،
من ژ نیفا دیل خوا دگەرنژی دەمی من نوێداری تایبەتمەندی وەرمان
هەمبێزەگری ژیمەکو بشتی بێنچ سالان نییدی لەشی من ژ
پەنجەشێری فالا بوو.

#32

"What I have learned from my own journey, and from my family's experience with cancer, is how important it is to stay positive and move forward. Not every day is going to be perfect: that's life. But staying positive is going to get you to the next day."

Bonnie Blair

"ئەمۇ تىشنى ئەزەد ماۋەيى گەريانا خۇدە يا كەسايەتى و سەربورا خەيرانا
خۇدە دىگەل پەنچەشەرنى دا خەربوۋىيەم، ئەۋە كا ھەتتا چ رادە يا گەرنىگە تو
ۋەك كەسەكا ئەرنىنى بەيىنى و پەنگەفان بەرمە پەش ھە بەھەزى.
ھەموو رۇزەد ئەۋەنەيى نەتن، ئەھە زىانە. ئى دەمى تو ۋەك كەسەكا
ئەرنىنى دەيش، ئەھ چەندە دى تە ھەگوھەزىتە رۇزا ل دوۋە دا."

تو دشتی بکە

سانجیتا سینگ

ئەز د سالا خوە یا بەرھەمفەرگرتن ل کولیزا نوشاری بووم
دەمەن من گەلەك حەزەنگری بېمە نوشارەگا نەخوشیپن دل... ب
خورتی من ئەو راستیە دزانی کو ھەندەك جارەن دبیت چارەنقیس
ببیتە رێگر د رێگا تە دا. ژ ئەنجامی دەستنیشانگرتەگا شاش یا
نەخوشیمەگا بەرگری یا خویی ئەز کەمەتە سەر جەهان.

ئەف چەندە بۆ ئەگەر نیزیکی سێ ھەیفان بکەتە سەر پشتی
و نەخوش بکەتە و دەمەن خوە ب نقیسنا ھوزانین خەمگین فە
ببوریتم. دەمەن من گوھێندیووی کو نوشار ب دبیژیتە داگا من
ئیدی ئەف دەرمانە نەشپن چارەسەر یا من بکەن. ژ خەمان دا دل من ژ
سینگ من دھاتە دەرئ. ژبەر ھندئ. ھیدی ھیدی و ب دلمگن
خەمگین فە ئیدی ژ وی دەمی و وئ فە ئەز ژ خەونا نوشارین
باشفەجووم. ل شوونا فی چەندئ بۆمە ھوزانفانەگا خەمگین.
ھەرچەندە ب خورتی دشیام خوە بلفینم و باخفم، ئ ئەز دشیام
بنقیسم.

پشتی سێ ھەیفان موەججیزەك پەیدابوو، ئەوژی دەمەن ھیدی
ھیدی نیشانین چاکبوون ل دەف من دپاردیوون و دشیام ژ سەر
تەختی رابمەفە و بھیم و بچم. ئیدی ب ئاویلەگن سروشتی من ھەست

ب برس و تېهنيپوونى نكر و پشنى بورينا دمهگى كورت ب تمامى
نمز ساخلم بووم.

د فى ماوى دا همقالين نكل من دمرجوون لى نمز ژ ل پشت
وان مام. بى همبوونا نارمانجهگى من دست ب خواندنا بىكالوريوس و
پاشى يا ماسترى كر و ژ نيشكهگى فه نمز بوومه دمرجووپا يهگى ل
سمر گرۇپى خوه، ل وى دهمى من نيزىكى سى سمد هوزانين خهمگين
و رومانسى نفيسيپوون.

همرديسان من گوتار دنفيسين و هاتمه همليرارتن وهك
قوتابيا دستهكا نفيسمران د گوفارا كوليزى دا و نيدى پتر نيزىكى
خملكى بووم و نهم جار هملگرا نارمانجهگى بووم، نارمانجا من
نمويو ناللى خوه ل سمرى گوتاران بخوينم و فى چمندى پتر نمز
پالدام كاربكم. پشنى هيتگى نمز شپام كارمكى ب دستفه بېنم و
بوومه پهمانتر و پېداجوونا زمانى ل رۇژنامهپكا رۇژانه يا
بنافودنگ. ژ هينگى وهره من بمرى خوه نمدليه رابردوويى خوه.

من هموو گالفان هزار نكر نمز دى بمه كسهكا نهمركهفتى
د ژيانا خوه دا نهمر هات و نمز نهمشپام وهك نوشدار خزممنا خملكى
بكم، لى فى ژيانا نوو و سمركهفتنا نوو نمز هيركرم كو هيشتا نمز
دشپم خزممنا كسين دى بكم كو بېمه نهمزمان و دنگى وان. نمز
بهمركهفتم!

د راستى دا گهلهك شيركتكار و پشتهفان ل دورماندورى مه
همنه لى ژيان ماموستايا پمكانهپه يا ب جوانترين شيوه مه هيردگهت،

ب تنن هم پېنډې ب دهمې نه ډاكو ب دروستاې د تشنان بگههين و
خوهر اكر بين همتا دشپين پېنگاډان بهر د پېش فې بهافترين.

ENCOURAGEMENT: You can do it.
<http://www.values.com>

#33

Every failure may be a rebirth for us.

ھەر شىگەستىدەك رەتلىككە دوۋىبارە پەيدا بولۇپ بېرىدۇ.

هستې ته چپه دهمې برابمکې ته د زنداني څه بېت؟

چپس سپر

نمو زهلامې ږوونشتې ل پشت ميږا خوه برسيار ژ من گړ،
"دئ شېي ناسناما خوه دصيف من؟". پاشي گوت، "ها بؤ ته في
كليکې و تو دشېي هدموو کهلوپهلين خوه بين گرانېها بکميې د
سندوفا نيماهتان دا" و دگهل هندئ دستې خوه دريژگره ديوارمکې
دوور يې ب ږوخ دهرگههې نالاهې څه.

"خانم سپر ئمرئ بهري نوکه تو هاتپه فيږئ؟"

من بمرسفا وي دا، "بمل ئمز يا هاتيم."

پاشي دهمې بيژانينې من د کومپيوټمرئ دا خوه دا تومار
دگړن، گوت، "پاشه يا رامانا وي نموه تو دزاسي کا پټرابوونين فيږئ
دچموانه"، بمردهوامي دا ناخفتنا خوه، "نوکه تو دشېي د في ږيکې را
بهېي"، دگهل هندئ دستې خوه دريژگره ئاميرئ پشکنيډا کانزايان ل
ږهخي وي يې چهپي.

"دناف في ئاميري را بيوره و پاشي ل بمراسبيري ديوارئ
هدمبيري ته راوسته."

دهمې ئمز ب ږيکې څه دجووېم، دهنکې څيرکميکې ليدا و نمو
ناسنې پشکنيډې ل سهر جلوبهرگين من را ئينا و بر، من گوتې، "ئمز
دبيژم ئمف چيرچيره ژبهر هاتپشا منه."

وی گوت، "همرموو نهغه باجا ته و پېنډښه ب درېزاهیا دهمې
تو ل ځېړنې دهمې ل ستوویږن ته بیت. همدې د ناسانسورنې نا و ل ځانې
دوونې وږه خواری و همدې دغه وی زیرغفانې یې ل لایږ ته یې راستنې
راوستیای دهمې تو ژ ناسانسورنې نهښه دهرن و دجبه د ځانې ده."

نمخوش بهختانه، نهغه نه جارا پمکې بوو گو نمر و خېزانان
خوډه ب ځان پېرايوونان رادېين، ننگر پتر يا هوورېين بم د بابمې نا،
نمو جارا دوونې بوو نهم سمرهانا وی جېي ننگېن. کمرېين من گمکه
ځمبون دهمې من نمو د ځې رغوښ نا دېتي، همروگو هوون دېين
نمې جبه گمکه یې ناشنا بوو بو براین من ج...

دولېښ بده من نوکه نمر بهحسنې خوډ بو همدې بکم، دهمې
دایک و بابېن من ژنگهيوون، ژمې من هشت سال بوون و یې براین
من جوار سال بتنې بوون. بېرا من باش دهيت دهمې جارکې دایک و
بابېن من ل ځانې خواری ب دنگمکې بلند دگرېه ځېړی و شمر دگری،
نمر ل گوشمېکا ژوورا خوډ يا نفستنې بووم و براین خوډ همېنېز گر
و دگوتې نمرېسه و همدوو تشت دئ وگو بمرن نارام بن. گمکه
دهمین نمخوش و گران د سمر مه را بورين بوون و مه گمکه تشت
دېين کو پېنډې بوو مه نمدېتبان پان گوډلېنمبان.

نمر همت ناوړينا بابې خوډ ژ ژېړناگم دهمې دایکا من
سېنېکهک ل سمری وی دای، دېممنې خوینې دهمې ژ ناځېالېن وی
دباری، نمو دهمېکې گمکه نمخوش بوو د ژيانا مه نا. همدېچنده
نمر خووشکا موزن بووم و نمر شپام ځې کارساتا دلتمزېن ژېړېکم،
نې براین من ل وی دهمې گمکه یې بچووک بوو و گمکه ب ځې

روودانی کاریگەر بوو، ئمگەر هوون پرسیار ژ من بکەن کا فێ روودانی
چ کاریگەری ل سەر ژيانا وی گر، دئ بیژم کو نمو کره کەسەکی
گەلەک جودا.

تشتێ من دفتت بیژم ئەو کو برایی من ژبەر زارۆکینیا خوه
یا گران دنال و فێ چەندێ هێشتا ل دەمەکی ژوو کارتێکرن کره سەر
رەفتار و رەوشتی وی، نمو گەلەک یێ تۆره بوو وەکو هالکی "زەلامی
کەسک" و زەوفا وی د ماومیی چەند خولەکی کۆم ژ سفرێ دیوو
سەد، ل سالی وی یێن دەستبێکا سنێلمیی بابێ من نەچاربوو وی
فرێکەتە جەمەکی تاپەت یێ سنێلمیی فارێبووی داکو پشتهفانی و
هاریکاریا بێدەفی وەرێگرت، ب راستی ژێ ژیان بۆ برایی من نەیا ب
سانەهی بوو.

د دەمی سنێلمییا خوه دا، برایی من ج. قوتابخانه هێلا. وی
دگوت، "قوتابخانه ب کۆر من ناھیت"، ئ بوجی؟ هوسا دیاره وی چ
نارەزوو و هەفال ل قوتابخانی نەبوون. هەرچەندە جودایا دناشەرا
مە دا ب تێنێ چوار سال بوون ئ ئەم ب تەمامی د ژێکجودا بووین.
قەت ئەم د نێزیکی یەک نەبووین، ئ دگەل هندی مە بەردەوام پێز ل
هەندوو دگرت.

پشتی ماومەکی کورت ل سەر دەرچوونا وی ژ قوتابخانی.
برایی من ج. تووشی هەندەک نارێشەیان بوو و بۆ ماومیی چوار هەمیان
چوو د زیندانی فە. هەرچەندە خێزانا مە گەلەک ب فێ چەندێ
نەخوش بوون و مە هەموویان هیفی دخواست ئەو ئەم جارە بێتە
گوەژێن. برایی من ج. باوەرنامەیا بێشخستنا گەشەبێدانا گشتی د

زیندانی فە وەرگرت و مە هەموویان شانازی ب فێ جهندی دەر، ئێ دەمێ ئێمە ژ زیندانی دەرگەفتی هەمان ئێمە کەسێ بەرێ بوو بێ مە دنیاسی. وی ج ئارێشە نەبوون دەمێ ئومە ی خێزانێ خود گربایە یان گەلوپەل شکاندیانە و ب ژووێ وەرگربان، یان ژێ لێدانێ جەستەیی دگەل مە بکارئینایایە.

گەلەك راپورت هەموون نامازە دکرە هندی کو بابێ من ژ بەر کولان دنالیت و دایکا من ژێ تووشی لێدانی بوویە و کولەك ب دفتا من ژێ کەفتی یە. ئێمە نەدشیا گونترۆل ل سەر ناخی خود بکەت، دا بێژی کەسەك بێ د ناخی وی دا و گونترۆل ل سەر دکەت. نەگەر د پۆژەکا ئاسایی دا تە ج. دیتبا رەنگە تە لایەنەکی جوان بێ کەسایەتیا وی دیتبایە، ئێ ئێمە ب تێ نیشکا کەسایەتیا وی بوو. د.جیکل و خانم هایدی ئەو راپورته بێشکێشکر و دیارکر کو دبیژنە فێ رهوشا وی، نەخوشیا شکەستەخوویی "انقسام الشخصية".

ژاینا دگەل براهەکی ب فێ رهنگی ئەیا ب سانهی بوو. د راستی دا ژایانەکا گەلەك ب زەحمەت بوو. خێزانێ مە پرووی ب پرووی جەندین ئارێشە و نەخوشیان بوو. نوکە دایک و بابێن من نەشین خود نێزیککی وی بکەن، هەردیسان هەندەك ئەندامێن خێزانێ مە هەمووندا خودە دگەل وی بڕیە. ب راستی ژێ تێشەکی نەخوشە و کەس نینە نوکە خەمان سەرا وی بخوت.

نوکە من نەفیت هون هزرێکەن براهی من کەسەکی ژ راستا خرابە، چونکی د راستی وی لایەنەکی جوان و خوشتی هەیه. براهی من ج. گەلەك حەز ژ گیانەومران دکەت و وی فیانەکا تایبەت بۆ

پشیکان همیه. ههردیسان وی لایمنمکی کومیدی همیه و گهلهک چاران
 نهمز و نهمو بیکقه ترانهیان دکمین و دکمینه کمئی سهرهراي کو نهم
 بهردوام گمنگشان دکمین. مه ههردووگان بهمیوضدیگا
 "فیان/کهرب" یا نهموونهیی دناقههرا خووشک و برهیان دا همیه، یا من
 دفتیت ب تنی نهمو بهینم برایی من بهیته نهمو کهم یی کو نهمز دزاتم
 دشت بهیته ب وی رۆل رابیت.

نهمفرۆکه نهمو رۆژه پاکو بیکقه ج. ژ زیندانا تاکانه
 دهرکهفتیت. بهری س حهفتیان تیلهفونک بۆ مه هات کو ج. شمری
 هههالهکی د ژوورا خوه فه کریه و برهیار هاتیه دان دفتیت بۆ ماومی
 س حهفتیان د زیندانهگا تاکانه دا بژیت. همت مه نهمو چهنده باوهر
 نهمکر، چهوا نهمو چهنده چهبوو؟ نهمری ما چارگی ب تنی زی نهمو
 نهشتیت ب ناوایهکی دروست سهردههریی بکهت؟

بۆ خیزانا من نهمو س حهفتیه ماومیکی گهلهک دریز بوو و
 بهردوام مه دوعا دکرن و هیفی ژ خودی دکر کو ج. د ماومی خوه
 یی ب تنی دا راستهري بکهت. نهمز دزاتم نهمگر من شایا ج. رزگار
 بکهه، نهمو دا نارمانجهکی بۆ ژيانا خوه دانیت، نهمو دا رمانمکا نوو بۆ
 ژيانی بینیت و دا ههست ب نهفینمکی کمت کو بهری هینگی
 ههستهبهکریه.

نهم بهردوام دوعایان دکمین کو ج. بهیته گوهرین و ب
 هیفی نه کو هئ چاری نهمو وهک کهممکی جودا ژ زیندانی دهرکهفتیت.
 نهم دزانین کو نهمو د ناخی خوه دا کهممکی باشه. هیفیا مه نهمو نهمو
 نارام بهیت و یی ناماده بهیت بینگافمکی بهرحه پیش فه بهافیزیت. نهم

خيزان هموو پيکفه دوعايان بو دکين کو خود نوو بکت و دل خود
 بگوهریت، ن ل دمن نوکه ب تنن ل سمر مه يا پيشيه د پهنفرده
 بين و خود بگرين کا دي ج پروودت.

What it's like to have a brother behind bars.
<http://www.societyletters.com>

#34

I love you, you were there for me, you protected
me, and most of all, and you loved me.
We fight, scream, and argue, but under it all, is a
love. That only exists, in a brother and s sister.

همز ژ ته دگهه، تو بهردووام دگهل من بووی، و ته نهز دپاراستم، یا ژ
فڼ هموویڼ گرتگرت ته همز ژ من دگر. مه شمې دگرن و دکره قنږی
و گهنگهشه دگر، ښ ل سهر فڼ چمنښئ هموویڼ را، فیانهك دناشبهرا
برا و خوشکا وی دا همبوو.

هممېښ

بېټې بلاو

نمز د خېزانمکا هوسا دا پېرومړده بوويمه کو چ دلوفاني و
دليني تېدا نېووو. من دزاني کو وان حمز ژ من دکر ئ گهلهک کيم
جاران وان دغه حمزېکرنا خود بو من د دهرديري فيجا چ ب پديغان
بايه يان ب هممېښگرني. پاشي د ژبي چل ساليي من نا من جول
ديت، من همر زوو تېبېنيا هندئ گر کو نهو پېرودوام دېږتیه
زاروکين حمز ژ همود دکم و شيان و دلېنيا خود بو وان ديار دکمت،
يان همر دمي ژ مال دهرديگمفتن يان دزفېرته مال دا وان هممېښ
کمت. وککو هدر پھتارمکا دي، همر زوو هيري في رھتاري بووم و
چمند من پتر دووباره گربايه ل دغه من ب سانههېږ لېدھات. نوکه
ښت خود ژ هممېښگرنا همغال و کمسين خېزانا خود نادهمه پاش و
في چمندئ ب تهمامي رېکا سرهددريا من دگمل وان گوهارتیه.

ب راستي چي نهو چمندد همستمکي خوشه.

نووه... حمز ژ ته دکم جودي

22 heartwarming stories of true friendship that will make
you call your bestie.

<http://www.rd.com>

#35

Sadly, in our sericites expressing hatred is far
easier than expressing love.

ب مخابنی له، د جفاکتن مه دا دهربرېنا کمربو کینن گه له ک ب
ساتا هیږه ژ دهربرېنا فیانن.

نەگەرمەككى بىر ئاقىل ۋ بۇ كرىنا كەڭەلەككى.

بىتى تىنى

ل پېشانەگە ھا ھونەرى، ۋنەك و كورئ خوە د دوودل بوون
ۋبۇ ھەلبۇرتنا يەك ۋ كەڭەلەككى مەن و كارەككى ھونەرى يى
نىگار كېشەككى دى، باشى ل دوماھىي كەڭەلەككى مەن ھەلبۇرت.
"نەز دېڭىز ھوون پەر ھەز ۋ دېمەن پايىزى دكەن ۋ دېمەن
گولان."

"نەخېر"، كورئ وئ بىر سەف دا.

باشى گوت، "كەڭەلەككى تە ھەزەزە و دى پەر شىت ھەرسى
كونىن دىوارى ۋوورا مە ھەشېرىت".

One reason to buy a painting

<http://www.rd.com>

#36

"A child can teach adults three thing: To be happy
for no reason, to always be busy with something,
and to know how to demand with all his might
that which he desires."

Paulo Coelho

"زارۇك دىيىن سى واتىپان تىشا مەزنان بىدەن، بىختموهرىا بىن ئەگەر،
بەردەوام خۇدە ب تىشتەكى فە مژوول بىكەت، بزانن دىن چەوا وى تىشتى
وان دىقەت ھەلىزىرن."

شماره کجا جان یا رفتند گری نگار من در کمالیت

بشتى قىمگەرپانا من ژ خىزمەتتا سەربازى ئىگەل ھېزىن
 ھەربىي بۇ بازىرىن من ل سالا 1947، من دەست ب خواندىن ل
 ئىكولېزا گرېنقىل گر كو ئىگەقىتە بازىرىن جېن ژدايىكىوونا من ل
 گرېنقىل ئالىنوى ئەوا كو ئىزىكى بېنچى مىلان ژ رۇژھەلاتىن بازىرىن
 سانت لوىس ل ويلايەتتا مىسورى دوور. بەرى چوار سالان من خواندىنا
 خود يا ئانچى ب دوماھى ئىنايوو ئ رېفەبەرىن قوتابخانەيا من ھېزا
 گاردىنەرى ئەز داخازگرمە ئاھەنگا جەزنا ئەقىندىلران يا تاييەت ب
 سەمايىن فە كو بىرازىبوو ل قوتابخانىن بېتتە گېران. ئەم د جىفاگەكى
 بىجىووك نا دىزايان و بىرۆگەيا دىتتا ماموستايىن من بېن گەفەن
 بىرۆگەيەكا خوش و جوان بوو، لەورا ئەز رازى بووم.

دهمى يوييه پۇڭزا ئەينى، مەن سەمىي خۇدە شوۋىشت و خۇدە كەشخەمگەر و ب تەرمۇبىلا خۇدە جۈۋمە قۇتايخانى و نەف پاركا پارىيىن وەرۋىشى ل قۇتايخانا خۇدە يا نەفجى راۋەستاند. ل وېرى مەنگەل مامۇستانىن خۇدە يېن بىرى سەبەت دىگەر و بىرى ناھەنگى بىچە. بېيەلم ۋى، ئەز نىزىكى ھىزا گاردەمى بووم داکو سوپاسيا ۋى بىگەم، ل ۋى دەمى گروپى موزىكى دەست ب ژەنپا موزىكى گر و كچەكا گەنج ل سەر دەپ شانوۋىن راۋەستيا و دەست ب سىزاگوتنى گر. ناۋرەنەكا ب تىن بىس بوو گو ۋەل مەن بىگەت يىن داخىبارىم. بىرى

نوکه من چ کچن هؤسا جوان نمدیتبوت، لهورا نډو گمښتمه وی
دورننجامی کو چ پښتنيته نهه کچه نه خملکا باژیرئ منه پملکو
خملکا باژیرکئ دی ی نیریکي مهيه.

من برسپارا هیژا گاردنری کر کا نههه کیه، وی برسفا من
دا، "نډو مارلین راپلی به، کچا کات راپلی."

نمز حییمتی مام، چونکی جوداهیمکا معزن دناقمرا من و
خیزانا راپلی نا همبوو. نمز برهه وئ هه جووم داکو خوه بو بدمه
نیاسین. من گوته، "جاوانی، نمز چاک جوزیفم."

- "نمز ته دنیاسم." ب فی رتگی نهمجوان برسفا من دا.

- "نمرئ ته دهیت دگمل من سمایی بکهی؟"

ب برسفمکا رهق گوت، "نمخیر."

- "بوچی نه؟"

- "نمز یا کاردکهه."

- نمرئ نمز دشیم میومندی ب ته بکهه داکو ل دهفتیا بهیت

پیکفه بچینه پیش قلدهکی؟"

- "نمخیر."

من زانی کو چ مفا نینه دگمل وئ دریز بکهه، لهورا یی

نمگر من سوپاسیا وئ کر و ممرناهییا خوه کر د بمریکا چاکیتل خوه
دا و ژ ویرئ جووم.

ب دریزاهییا هیفا بوری من بهردووم تیلهفونا وئ دکر داکو

ژفانمکئ ژئ ورمبرگرم و پیکفه دمرکهفین، ن وئ بهردووم ههمان

برسفا ددا من، "نمخیر."

ل نښاريا رږژمكا باراني يا هميڤا ناداري پشني كو ژ
 راهيتانين باسكتيوون ب دوماهي هاتيم و ترؤمبيل دهاژووتې من
 مارؤلينا خودانا بهرسفا "نهخير" ب ريكي فنه ديت كو چ سميوان
 فينهيوون و چ چاگيتين ستوور زي ل بهر نهيوون.

دگمل بيرثيانا هدموو وان بهرسفين وي بين ناگري و رفق، ل
 من خوه نيزيكي وي كر و پرسيار زي كر كا نمرئ نهو پيلفي ب
 ترؤمبيلهكي نينه وي بگههينته مال و نيزيكي بينجي ژ سهدئ من
 پشپيشي يا هندئ دكر كو بهرسفا وي نهخير بيت، ل ل شوونا في
 چمندئ وي خوه هافيته د ترؤمبيلئ دا و هاته سهر كوشنئ دستپيكي
 بي ب رخ من فه. همرچمنده رږژمكا كيم يا ناهاهيان دناهبهرا مه و
 مالا وي دا هديوون، ل پشني نمر جوويمه د تاخي وان دا و ل بهر
 دهرگههي وان، نيزيكي چل و بينچ خولهكان مه د ترؤمبيلئ دا
 ناخفت.

ژ هينگي وهره سيري دست ب كاري خوه كړي...

The beautiful girls next door absolutely refused go on a
 fate with me.

<http://www.rd.com>

#37

If you find your soul mate, do not leave it before
he becomes your mate for life.

نه گهر ته نه مېرنا ژيانا خوه دېت، وي څه ت نه هېله هېتا دېپته
همېشکا ژيانا ته.

ژین من بیست و سئ سالن و هستېنګم کسمګئ نسمرګمفتئ مه
نمرئ نمر دشېم چ بګم؟

روزماري نوني ناپت

نمغه چ ناخفتنن بئ رمانن؟ تو نه کسمګئ نسمرګمفتئ!
ژين ته بتنئ بیست و سئ سالن و تشتهګئ ناسایی په نمرګم
هستېنګم ګو هیشا ته جبهان ډاګر نمرګه...

تشتهګئ سروشتی په تو هستېنګم ین نمرهجهتی و
شکستی ژبمر وئ هستېنګرنا ته یا ژ نېشکمګئ فه ګو هزردهګی همر
تشتئ ته بخت ل سمر سېنیمګا زینې بؤ ته ناهیت.

بیچدګئ خوه نارام بګه!

چمنډن کسېن موزن هاتېنه د جبهانئ دا بئی ګو بمری
هینګئ وان ب ناوایمګئ باش خوه بهرهمف کریت، دبیت "وان"
ګوتبیته ته ګو نوکه ل سمر ته پېنډیه هموو تشان بزانی، ب
راستی ژی تو نزانئ و دبیت هدا ماویمګئ دی ژی ب فی رهنګی
بمینی.

نمر ډګل کسېن دی راهاتیمه ګو بؤ ماویمئ شازده سالن ژ
پنښ نمغه بریاران بدین ب تاییمت د ماویمئ هوناغا ناخنچي پان
زانکویئ دا و باشی نوکه _ و تو نهفریبووی کا چهوا دئ بریارن
چارهنفیس دی_ پېشېنیا هندئ ژ ته بګمین ګو سمرګمفتئ تومار
بګم، ب راستی ژی نمغه ګملمګه!

ژبه‌ر هندئې بهس ناسنافېن نه‌باش بدانه سمر خود و بهس
خود گونه‌هبار دهرېتخه.

تو گمنجې! جيهان دستېن خود بؤ ته قعدگت، ب تنئ تو
بېدې رېځخستنا پېشېنېنځن خودې و بزاني نوگه دئ چه‌وا وي تشنئ
ته بځيت بدست خود هه ښي. له‌ورا بريارئ بدد كا ته چ دځيت و
دست ب بجهنځنانا وي بکه.

هېشتا بېرا من ل وئ پوژئ دهيت دهمئ ژيئ من بوويه بيست
و پېنچ سال و هرچه‌ندد ل وي دهمئ همز دهرمانساز بووم، ئ من
دزاني نهغه نهو ژياته يا بابئ من دځاي نهك منا كهرېن من ژ وئ
ترسئ هه‌دبون يا ل سمر گيائئ من زانېوي و همز هيلاييمه دناځ وئ
ژيانا من نه‌دځاي. ئ فن چه‌ندئ همز بېدې ب دوو ساليئ دى گر
سهره‌زاي خوساره‌تبوونا دارايي و خه‌موكي و ښانانا زاروكان هه‌تا همز
ل دوماهېن رابووييمه سمر پېن خود و من همو راستيه ښنا پېشچافېن
خود دځيت همز يا رازي بم هه‌تا هه‌تايئ همز خه‌مه به‌هرا من بن يان
ژي دځيت همز رېكه‌كا دى بهه‌لېژېرم.

من رېكه‌كا نوو هه‌لېژارت...

همز گه‌لهك دترسيام...

من گه‌لهك كره گري...

ئ من رېنا ژيانا خود گوهارت.

نوگه تو ژ وي يې بچووكتري پېن من نهو بريار تېدا داي و ته
بهري من زاني كو تو حمز ژ وئ رېكئ ناگهي يا ژيانا ته ل سمر ب
رېغه دجيت. همز دشيم بېژم تو كسه‌كي گه‌لهك همست ب خود دگهي

و ئەف چەندە تىشمەن مەزىنە! نوگە تو دىنى بىر يارى ل سەر وى تىشى
بەدى يى تە بىقىت.

و ئەمخىر، تو نە يى بىشراستى كو دى تىشمەن دروست
ھەلبىزىرى. د راستى دا گەس ژ مە نزانىت گا گىز تىش يى دروستە لى
تو دىنى دەلىفى بەدەپە خوە تىشەن جوراوجور تاقى بگەت و لومەى
ھندى نەگەى كو ئەف تىشە يى شاشە. تىرا تە ھەپە تو رىكەن
جوراوجور تاقى بگەى. رەوش ھۇسا دخوازىت ئەم د تىشمەن ب تىنى
دا بىپىنە بىپور، لى دى چ روودەت ئەگەر تە تىشمەن شاش ھەلبىزارت؟
ئەرى بۇ ھەتا ھەتايى دى مەنپە بېقە؟ پەريا مەروغان ھەردەكەن دى فى
چەندى و پەريا وان زى گەسەن نەبەختەمورن!

ل سەر وى رىكەن ئەمچە پا پەريا مەروغان ھەلبىزارتى.

رەيا خوە پا تاپەت بېرە.

دەستبېگە.

خوە وىرەك بگە.

I am 23 and feel like a loser. What can I do?

<http://www.onmogul.com>

#38

Enjoy your youth. You will never be younger than
you are at the moment.

خوشیې ژگمنجاتیا خوه بڼه. تو گمنجر لېناهیې ژ وئ گمنجاتیا نوکه
ته هدی.

چوڭا كيتساين، ھاريكارا ھرۇشياري

كيتسا چرومى

كارئ نوگە، رېفەبەر ل كومپانيا ديزانيا گرافيكي
زېمىركو ئەم ل باژىرمكى بچووك دۇيم، ديتنا كارمكى د زېمكى
بچووك دا نە ژ بېنگاڭىن مېن يېن بېشەنگ بوو، ئى دەليقمىكا كارى ل
ماركىتەكى ۋەك ھاريكارا ھرۇشياري بۇ مېن ھات. ھىرچەوا بېت، ۋەك
كچىكا د ژىن بازىدە سالىن مېن گوتە خۇدە بوجى رەت بىكەم؟ ئەمۇ دى
موجىمىكى ل بەرامبەر كارى دىمە مېن! د وئ قوناغى دا زى ھىمموو
تشت ل دور پارى دۇقپىن.

مېن باۋەر ئەدىكر كو ئەم كارە دى ل باشەروژى ھاريكارا مېن
كەت كارمكى باشىز بىدستقەيىنم يان زى مفايەكى باش بىگەھىنتە مېن،
ئى ئەمۇ بىسپورى و تىشتىن ئەم ل وئىرى ھىريوويم ئەمۇ كىرە ئەمۇ كەس يا
ئەفرۇكە ئاستى مېن گەھىشتىن و نوگە د ژىن ھىمفە سالىن دا مېن
دەۋامىكا ئەمام ل كومپانيەكا ئاست بىلدە ھىيە. كى باۋەر دىكر كو
كاركرىن ل وئى ماركىتا بچووك كو مېن ب خۇدە گەلەك جاران ھىزىدىكر
يا بىن مفايە، دى مېن گەھىنتە ئاستى مېن بىن ئەفرۇكە؟

Ketsa's story: sales assistant
<http://www.myfirstjob.com.au>

#39

The expert in anything was once a beginner.

كەسىن بىسپۇر د ھەر كارمكى دا، پۇزۇمكى ئۇ پۇزان كەسەنكى دىستېپكى
بۇۇ.

چیرۆکا لێندای، ل سەر هه‌موو مرۆڤان پێنجیه ژ خالەکی

دەستپێکەن

لێندا تورنەر

کاري ئۆگه، رێنهمهر و هه‌سه‌نگینه‌ر (د ئاستی راهینه‌هران دا)
د باری فرۆتتا که‌لوپه‌لێن ب ه‌ست دا ل گومبایا ترونگ پروسپیگتزر.
ده‌می هه‌شتا نه‌ز که‌چه‌کا د ژیی بازده سالیی دا، من ده‌ست ب
کارکرنی د بوازی کارێن زه‌لامان ل دکانه‌کا که‌لوپه‌لێن ئاسنی گر. ئه‌م
چه‌نده ل سالیی چه‌فتیایان بوو. هه‌لبه‌ت ئه‌م کاره‌کی ب زحمه‌ت بوو
و چ خوشی تێدا نه‌بوو. د ماوه‌یی هه‌رسی هه‌یفین خوه بێن کاری دا
ب تنی شوی من نه‌بوو هه‌ر ده‌ه بورغیین بچووک بکمه‌ د قاله‌که‌کا
پلاستیکی دا و کارته‌کی پێفه‌ که‌م و پاشی بر و هه‌بازی وان ل سەر
بنفیس... چه‌ند کاره‌کی بێزاره‌!

من بێهنا خوه فره‌ه گر و خوه ل سەر کاری گرت هه‌تا
که‌هه‌شتیه‌م کاري رێنهمه‌ریا مه‌زنه‌ترین مارکیتا که‌لوپه‌لان ل باشوری
ئوسترالیا ل وی سه‌رده‌می. چیرۆکا من دگه‌ل فرۆتتا که‌لوپه‌لێن ب
ه‌ست یا بالکێش بوو، من کاري فرۆشتنی دگر و پاشی چوو مه‌ کاري
بازارکرنی و ریکلامکرنی هه‌تا بوویه‌م بریکارا کرین و فرۆتنی ل
گومه‌لگه‌مه‌کا نه‌لپه‌کترون و پاشی ده‌رگه‌مه‌کی دی بۆ من نه‌بوو و ئۆگه
خودانا باشترین کارم.

د ماوه يې کارئ خوډ نا وټک راهينه، نه ز بسپوري و
 سريوورا خوډ نيشا گهلمک کمسېن دي پېن ژ همزي ددهم، شيرمنا من
 يو ته نه وه تېگه ي گو ل سر مرؤفه کی پېدفيه ژ خالمن
 دستېبگهت، نهو جهې تو دستېبگه ي دي رېکا باشمرؤزا ته
 دستنېشان گهت، پېکوژ بکه ژ دل کارېکه و بلا ته باوهرې ب خوډ
 هديت گو دي دمرگههېن باشر يو ته بن و يې ناماده به تشتين نوو
 تافې بگه ي.

داخازا سرگهفتنې يو هدمووان دخازم.

Lynda's story: Everyone has to start somewhere!
<http://www.myfirstjob.com.au>

#40

“Your work is going to fill a large part of your life, and the only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work. And the only way to do great work is to love what you do. If you haven’t found it yet, keep looking. Don’t settle. As with all matters the heart, you’ll know when you find it.”

Steve Jobs

کاري ته دئ به شمعکي موزن ژ ژيانا ته پرکمت وړيکا پدکانه کو ته ژ
راستا ژ خوه رازي بي نهوه تو کارهکي باش بکهي، وړيکا پدکانه کو تو
کارهکي باش نه نجام بدهي نهوه تو حمز ژ کاري خوه بکهي و نه گهر
هېښتا ته کارهکي هوسا نه ديت بيت کو حمز ژئ بکهي، بهر د دوام
ليږگهړه. داگيراني نه که. وکو هه موو کارين دي پين په پوهندي ب دل
فه هدي، دئ زاني ده مي تو دبيني.

چەموا دى ئايانا خوە يا ھەمئەينى پارىزى دەمى ھەمئەينى تە گەشتەمى

دگەت

گورتنى

د ماوەيى ناھەتگا چەمۇنا ئەمەتداران دا، مەن ھەمماھەکا بى
وئەنە يا وان ژنان دىتەن بىن بەھسە ھەمئەينى خوە بىن دوور ژ وان
دگر شىجا چ دناھ لەشكەرى دا بىت پان بۇ كارى گەشتەك كرىت، و
مەن دىتەن دىبىز، ئەز دزانەم كا ژيان دى يا چەموا بىت دەمى تو ھەمئەينا
كەسەكە رەشەنگ بى.

گراشەن سالا گەشتەرنى دگەل ھەمئەينى مە سالا 2007
بوو دەمى ژبەر كارى بۇ ماوەيى دوو سەد و دەھ رۇژان ژ مە
دووركەفتى، ل وى دەمى ژبى زارۇكەن مە دناھەرا ھەشت ھەپت و
سە سالا دا بوو.

ئەز دزانەم كا چەمەدا يا ب زەھمەتە دەمى تەشت و فرەين و
شىفە دگەل زارۇكەن خوە بىن بچووك بخوى و كورسەكا ھەمئەينى تە
ل سەرى مەزى يا فالە بىت و زارۇكەن تە نەشەن دگەل باخفەن.
ئەز باش ھەست ب وئ بىزەرى و خەم و بارگەتەيا رۇژەن
دەزى دگەم بىن تو ب تەن دىبەرنى دەمى بايى زارۇكان د مال دا
نەبەت.

ئەز باش د وى ھەستى دگەم دەمى تو دايەمگا ب تەن بى،
چونكى ھەموو ھالەتەن ھەركەن و پەروەردەكەن و شەھەركەن و

ماجيكرنا جهين برين و نيشاني بچووك و دروستكرنا خوارن و
پاڅزكرن مال و حالهتېن تمنگان، من ب تنن سمرهڅري دگهل دگر.

نمز دزاتم كا نهو همست چهند يې نه خوشه دهم ژن و
ميژن دى پېكڅه دبينم يې خوشيې پېكڅه دېن ل ههڅرين من ل
دعف من يې ناماده نينه يان ژى دم نينه.

نمز دزاتم

نمز دزاتم كا همستې ته چيه دهم نارېشك دهيتنه د پېكا
ته دا و تو نزانى دې چفوا سمرهڅريې دگهل كډى، لغورا دې نه چاريې
كډه گري و تشتې پهكانه يې ته دڅيت ب تنن نهو ته دڅيت ههڅرين
ته بزرځيته مال.

همقالېن من، نمز باش د هموه دگهم

نمگر هوون نهڅرؤكه كهفتېنه د ښې رهوشى دا، دل من يې
دگهل هموه. ل دا نوكه رولېن خود لېكېگوڅوپېن و دا هر پك ژ مه
به حسن ههڅرين خود پكته،

بوچى نهو سمرهڅران دگهن؟ بو كاري و دابېنكرنا داهاتمكى
باش يو مال و جلويهرك و خوارنا عهپال خوه، ههلبت نهڅ چهنده
تشمكى ممرن و باشه.

نمري سمرهڅرا وان ژ كاري ب سانهيتره يې نم ل مال نه انجام
ددهين دهم نهو د ناماده نه؟

نه تشمكى ب سانهى په دهم نهو ب خورنې دگهنه
گهشتېن خوه يې څرؤكى يان ژى بو ماومې چهندين دمزمېران ب
تنن ل څرؤكخانهيان دروونه خورن و ل هيفيا ژفانې گمشتا خوه نه،

و نوکه تو یی ل قېرى و دگهل من یی هاریکار نابى و حمزىن من بجه
ناثی! دا شعرئ جیهانی یی سین دستېېکمین."

"همقزینی بېنقى ب کارگرنی یه ب روحکا وعرزى و ل
سر شیوازی تیمان، ناگو نهف همقزینی ب سرگمفیت بېنقىیه نهم
بجینه ژ تیما همقزینی خوه."

بېنقىی نهم تهماشه دوووتر ژ حمزىن خوه یین
خوهپهریس بکمین و ناورینهکى بدجینه سر بېنقىین همقزینی خوه
ژى، نهز دېېژم یا گرنگه نهم دهربرینی ژ حمز و بېنقىین خوه بکمین
ل همکه نهف دهربرینه بېیته نهمکری هه لکری ناگری شعرئ جیهانی
یی سین، بېنقىیه نهم خوه بغهکیشین و فان بېنقىیان بۆ ماوویهکى
بدجینه ړخهکى.

ب فان رېکېن خوازی دئ شېن ژيانا خوه یا همقزینی
باریزین دهمی همقزینی مه دجېته گهشتهکى،

1. **روژانه باخفین**، د هر روژمکا همقزینی من ژ دهرقهی باژیری
دمینیت، ب تیلهفونئ دگهل دناخفم. بههرا پتر وی دهمی
تیلهفونئ بۆ دگهل بهری کو زاروک بجه سر جهین خوه یین
نفتستى داکو دگهل هر یمک ژ وان باخفیت و هر یمک
بهحس خۆ بکوت کا د وئ روژى دا ج تشتى باش کر. پشلى
هینگی زاروک بجه سر جهین خوه و مروف ب تنى بېکفه
باخفیت، نهم هېربوویه کو بۆ ماوویه دهمز مېرهمکى باخفین
ل هندک شهمان ړخهکى وی دهلیفه نهبیت لهوړا ب تنى بۆ
ماوویه بېنچ خولهکان دناخفین. هندک شهمان ژى بۆ ماوویه

دوو دهمزميزان ب نامهيان دگهل همفدوو دناخفين، ئې يا
گړنگ نهوه نهم ناهيلين چ شفق بورن همكه دگهل همفدوو
نمناخفين.

2. من بريار دايه هست ب بيزلوي نكهم، هستكرن ب
بيزارين رهنكه ژ همز كونهكي بزيت يا تو ريكې ددهي، لمورا
نههيله و رمت بكه! همز تيهنا خوه ب وئ خهوني فه
نامزنيخم يا نمو تيدا دگهل من دزيت، يان زى بمردهوام
هزرين هندي ناكهم كا ژيانا مه دا يا چهوا بيت نهگمر نموي
سهمز نهكربايه و دگهل من زيايابه، نهفه ژيانا منه و همز
دئ كهيفخوشين همليرم.

3. رازيبووني دهمليرم، گيايهك بمردهوام دئ يې كسك بيت
نهگمر بمردهوام همفركيې دگهل بهلگين دى بكه. ئې ل شوونا
هندي همز تهماشمى كسپن دهوروبهري خوه بكهم، پيدفيه
همز كار ل سمر همز و رهين خوه بكهم دكو هممو كافان
گيايې من يې كسك بيت. رازيبوون ب همدهري پينگافا يمي
بو ئې نمنجامدانا ئې چمندي.

4. همز سوپاسدارا وي زهلامى مه يې كار دكمت، پتريا ژنان خوه
بهختهومر دببن، چونكى شوو ب زهلامكي گونجاي كريبه كو
همز ژ همفرين و زاروكين خووه دكمت و خوددان كاره و
داهاتهكي بو خيزانا خوه دنيقته مال. ژبهز هندي يا
سوپاسدار به كو زهلامى ته ژ دهرقه كاردكمت و همفركيې

دگهل دنيايى دگمت ژ بېخه ممت بدمستقمثينا نا پاريدگى
ژياىى بؤ خېژانا خود.

5. ژ لايى دموونى و چهستمى و روحه و دليى فه گرنگيى ب
خود ددم، ثمة ژ ميژه نهز هيربوويم كو چ جاران كسى
نابريته من "بروونه خوارى و بېچه كى بيېنا خود فده"،
يان "همره د ساوناىى نا"، يان "بيېنا خود فده و
پرتووكه كى بخويته". ژبهر هندى يا ل سهر من بيديى به
نهز ب دمتى خود بربارى بدم كو يا ل سهر من بيدييه
نهز گرنگيى ب خود بدم و دمتى همفزيى من يى ناماده
نمبيت ژى گرنگيا هره مهن ب زاروكين خود بدم.

6. بهرى خود بده خودى دمتى بيديى تشمكى دى و داخاى
ژى بكه، نهز چنده كاروكى گرنگه، نهز دزاتم كا همستكرن
ب تنبوونى يا چهوايه، لى بېهنفردى سهركى يا من د
تنبوونى دا ديتى نهويو دمتى من بهرى خود ددابه خودى
و دوعا ژى دكرين و هره تسمى بيديى دبوويمى ژى دخازت.

7. نهز معزترين داخيارا وى مه، بهرى همفزيى من ژ مال
بجيت نهز خشمى كارين وى دزاتم و روزه نهز و زاروكين
خود دوعا يان بؤ دكهين كو د كومبوون و همفركى و كار و
همفپيتنن خود دا يى سهرگفتى بيت. فى چهندى وهل من
دكر همستېپكهم كو نهز ژى يا دگهل ههمان تېم، هرومكى
كا چهوا من دفت هاريكاريا وى دگهم د پافزكرن و لېهركرنا

چلکڼ وی پښ ل بهره د کومپوونڼن خوه پښ بهیت دا
بکته بهر خوه.

نمز پټکون دگم تدهاشی لایمنی گمش بکهم. دجمن
هغهزین من دجیته سره کاری، دطیفه یو من بهیدانیت همموو
نیفاریان ل بهرامبه سره شامیا کومپووتری پرووتم و بجه دنا
مالههزین هغهنیاسینا جفاکی دا و بابهتان د هندک کوربهندان دا
بهلاک بکهم. ب راستی تشتهکی ب کهنی پدا نمط سههرا هغهزین من
یا ب بهرههه بوو، چونکی د ماضی نهنامادنیوونا وی دا نمر شیم
کوریمندی Women Living Well ژ نیفا دل تنیوونا خوه
بدامزینم. لهوړا ل شوونا تو ب خد بکهم، ل تشتهکی ب مفا
بگهره و خوه پټفه مژوول بکه و دجمن هندک کاودانین گران ب سره
ته دا دهین هموارا خوه بگههینه خودای چونکی نمو هرهده یی ل
پشتا ته.

How to maintain your marriage when your husband
travels

<http://www.womenlivingwell.org>

#41
 "An ideal wife is any woman who has an ideal husband."
 Booth Tarkington

"An ideal wife is any woman who has an ideal husband."

Booth Tarkington

"ههڙيئا نموندي ئهوه يا ههڙينمگي نموندي هي."

دراگون و خاتین

رون ئاجیسون

"دېيت ھەموو دراگون د راستى دا ھىندەك ھاتىن بىن كو
چاقمىرىن مە دكەن چارەكا ب تىن ب ئاۋىدەكنى وئەك و چاقمەتەرس
پەھتارى بگەين،

ل بوھارا چوۋى ئەز ل باژىرى توكى بووم كو من نكەل
ھەفالا خوە پا نىزىك كرىستىنى پىاسەك دىن دارىن گىلاسان و
پىكلامىن پۇناھىن ل دىمى پۇزۇناھىوونى دكر. ل كولاندەكنى دا مە گوھ
ل دىنگى گىرۇپەكنى موزىكى بوو كو بى موزىكا چاز دۇمىن و پا دىاربوو
كو ئەو گىرۇپەكنى چوار قوتابىن زانكوبى بىن پاپانى بىن ماھويل
بوون و ب شىۋەدەكنى چوان موزىكە بۇ وان كەسان دۇمى بىن داخواز
ژى كىراپە.

ل ھوسا دىاربوو ھەموو كەسان بو خوە خوشى ژ موزىكى
ۋەرنەنگرت. ل ئالەپراستا سزانا دوۋى، زەلامەكنى سىرخوش و دانەھەر
ھاتە دىناۋ وئ ھەربالغا مەۋفان دا و سەر سىرى وى گىرۇپى كىرە ھىژى
و ھەوار، ھەرجەندە وى گىرۇپى ھەموو پىكول دكرن خوە ب سەرفە
بەن ل ئەو زەلامى سىرخوش ژ وان دوۋرنەكەھت و ھۇسا دىاربوو
ژبەر دىنگى وان بىن بىلد بىن ژى تۇرە بوو.

ئەم ب كىمى نىزىكى بېست و دوو كەسان بوۋىن بىن مە
تەماشى قى دىمىنى دكر و كەسى ژ مە ئەدزانى چ بگەت پان چ ل

سەر وی بېنډفیه بکمت. بېرا من باش دهیت کا نهز چمند یا پهریشان
و بېهنتمنگ بووم، ژبهرگو من نهمزانی ب شېوهیمکې باش ب زمانې
پاڅانی باخقم، همدیسان نمو زهلامې سمرخوش ژى هېدى هېدى
توندوتیزتر لېدهات. ژ نیشکهمکې فه دهستې خود هافیه دارمکې و
دست ب هوتانا دهولمکې گر.

نهمې چمندې بېهنا وی هوتابېن نامیرئ دهولن دقوتای تمنگ
گر، لهورا ژ ژهنینې راوستیا و پالەك ل زهلامې دانهمر دا و درېژ
کره سهر نهمدی.

هەر ل وی دهمې زهلامکې پاڅانی یې گمنج ب نارامې نیغهکا
ههرومالې بړی و ب ږهخ زهلامې دانهمر فه کمفته سهر جوکېن خوه
و دهستې وی گرت و پرسپار ژئ گر کا نهمر یې ب سهلامته. نهمز
تېنمگههشتم کا چ دگوتې ل فته ږنکا سهرودهریا وی یا جوان یا
دگهل فی زهلامې دانهمر کری و ږاگریفته سهر بېیان ژبېرا من
ناحیت نهوئ کو بهری هیتگې کمفته سهر نهمدی. همدیسان فته
ژبېرا من ناحیت کا چهوا ب دلوفانی دهستې خوه ل دور ستوین
زهلامې دانهمر نالاند و هېدى و ب نارامې ژ وېړئ چوون.

بشتی خواندنا گوتنا ږهنمر ماريا ږېلکهمې یا بهری ل سهری،
نهمز تنې دئ پرسپار گهم نهمر تو بېژى نهمز زهلامې دانهمر شاهمکې
فهمشارتی نهبیت و ب تنې چافهمرېن کهسمکې بوو بو چارمکا ب تنې
ژى بهت، ب وېړهکې و چافهمترس سهرودهرېن دگهل بکمت.

Dragons and Princesses

<http://www.inspirationpeak.com>

#42

You always responsible for how you act, no
matter how you feel

تو ههموو کالمان بهرپرسیاری ژ وی پیکن یا تو رهتاری بی دگهی، نه
ناریشهیه کا تو جدوا هستیپندگهی.

شاهزىنا راستەقىيە

ستيف وايت و مات بيرگت

ل ئاھەنگا جەزىنا بولسا كچا خۇە، مەن كچەككە بېچووك كۆزى
دەققەتتە سەن بۇ چوۋار سالاندا دېت و دالەتتەگەن قەدەت و چوۋ.
دەققەتتە مەن مەزۇول ئاھەنگى، ئۆز زارۇكا بېچووك خۇە نېزىكى كچا مەن
كۆر و تەماشەي ئۆز كۆر و بۇ گىرەزى، پاشى كۆر غار چوۋ دەققەت دايەك و
بابىن خۇە.

بەشى دەققەتتە كۆر كۆر، ئەمەس كچەك زەفرى كۆر ئەمەس چارە ل مەن
بابىن خۇە بولۇپ سەرىن خۇە ل بەشى مەن ۋى قەشقەرتىپتۇ. بابىن ۋى
دەققەتتە خۇە ل مەن كچا مەن دا و كۆت، "كچا مەن ھەزەر دىكەت تۆ
شاهزىنەگە راستەقىيە ۋە دىققەتتە ھەممىز بىكتە."

كچا مەن رازىپتۇ ۋە ئەمەس دىل ھەممىز كۆر بولۇپ ئەمەس ھەممۇ
كەسەن د ھەل قەدە ب ۋى دىققەتتە داخىبارىن ۋە دۆندەك زەققەن ۋە
بەينە خۇە ۋە ۋە دۆندەك ۋە گىرەزى ۋە پاشى ۋە كچەك ب دەققەتتە
خۇە خاتىرا خۇە ۋە مە خۇەست ۋە دىققەتتە بابىن خۇە زەفرى مال.

دەققەتتە پەشتى كچا مەن بىن رەشە، ئۆز كچا بېچووك ب تەن
شاهزىنەك دەققەتتە ئەمەس شاهزىنەك سەن پاشى ۋە رەشە، بەلگە ب تەن
شاهزىنەك، كەربىن زارۇكان ۋە ھەققەتتە ھەممۇ، بەلگە ئەمەس ۋە مەزەن
قەبرى ۋە چەندەن دىن.

A Real princess

<http://www.sunnyskyz.com>

#43

"When I see you through my eyes, I think that we
are different. When I see you through my heart, I
knew that we are the same."

Don Zantamata

"دەمێ ئەز ب چاڤێن خۆه تەماشەیی تە دگەم، هەزدگەم ئەم د
ژێگجوو داینە، ئێ دەمێ ئەز ب دڵ خۆه تەماشەیی تە دگەم، هەزدگەم
ئەم د وەکەمەین."

بەرسەشكە جاۋاب

قەنجىيىن خۇداي دىگەل تە كرىن ل سەر كەسپىن دى بەلاڧ بگە

ئەز ل قەلبىيىن دۈيىم كۆ تىشمىگىن ئاسايى بە ئەمگەر ل قى
وكلاتى پۇۋانە دىمەننى كەسپىن خازخازوك ل سەر جادىيان بېيىش.
ھىندەك خىزانىن ل قى وكلاتى پۇۋانە ب تىنى ب دولارمىكى دۈيىن ئەمگەر
ب بەخت بىن.

دەمى ئەز كۆۋمىگىن پىر يىن پارەى بەدستقە ئىلپىم، ھىندەك
بىزويىن "پارەيىن قەلبىيىش" زىدە د مەزىخىم داكو ھىندەك بىسكىت و
نان و ئاقى بىكرىم و باشى دگەمە د زەرەقەن پلاستىكى نا و دىگەل كورئ
خوۋە يىن بچووك كۆ ۋىيىن ۋى نەم سالن ل سەر جادىيان دگەرىن و ئان
زەرەقان ل سەر كەسپىن خازخازوك بەلاڧ دگەين، داكو كورئ مەن ۋى
قەبرى ھىندى بېيت كا دىن چىموا ب وان قەنجىيىن خۇداي دىگەل مە كرىن
ھارىكاريا كەسپىن ھىزار و دىستكورت كەين.

دېيىت مەن گەلەك پارە و داھات نەبىت ھارىكاريا وان بگەم، لى
ب ئان دىيارىيىن سادە دەمى پېشكىشى وان دگەم و دىيىنم ئەمۇ گەلەك
كەيىخوش دىن و گىرنزىن ل سەر لىقەين وان پەيدادىيىت، دىيىتە ئەمگەر
يىن بەردەم بىم ل سەر قى كارى و د ئاخىن خوۋە دا ھەست ب زەنگىيىن
بگەم.

Sharing your blessing

<https://www.values.com>

#44

Always give without remembering and always
receive without forgetting.

بمدهوام باشین بکه بن کو بیرا خوه لن بیی، و بهردهوام باشیان
وهریگره بن کو ژیر بکمی.